

Faculté des sciences de la motricité

Étude qualitative des déterminants motivationnels, bénéfiques perçus et contraintes de la pratique du canicross chez des adultes belges

Étude exploratoire

Auteur : Jezequel Isaure
Promoteur : Brevers Damien
Année académique 2024-2025
Master en sciences de la
motricité, orientation éducation physique
[120.0] - EDPH2M à
finalité didactique

UCLouvain FSM : Déclaration d'utilisation des aides et outils Intelligence Artificielle (IA)

J'ai utilisé l'IA pour ce projet : ☒ Oui
☐ Non

Si vous avez utilisé l'IA dans ce travail, veuillez préciser comment ci-dessous :

Texte (par exemple, vérification orthographique, génération de texte, production d'idées, ...)

Le cas échéant, veuillez résumer (500 caractères maximum):

J'ai utilisé l'IA (ChatGPT et Mistral) pour m'aider à reformuler certaines phrases, générer des pistes de réflexion, l'interroger sur la pertinence de mes analyses et relire des parties du mémoire pour corriger des fautes d'orthographe et de syntaxe ou améliorer la fluidité du texte.

Images

Le cas échéant, veuillez résumer (500 caractères maximum):

/

Code, aide à la programmation, ou algorithmes

Le cas échéant, veuillez résumer (500 caractères maximum):

/

Autres utilisations

Le cas échéant, veuillez résumer (500 caractères maximum):

/

Je connais les règles de l'UCLouvain en matière d'intelligence artificielle. Je déclare que toute utilisation d'aides ou d'outils d'intelligence artificielle est explicitement mentionnée dans le présent formulaire de déclaration.

Nom	Jezequel	Prénom	Isaure
-----	----------	--------	--------

REMERCIEMENTS

Je tiens tout d'abord à remercier le Professeur Damien Brevers, promoteur de ce mémoire, de m'avoir permis de traiter ce sujet qui me tenait à cœur, ainsi que pour ses nombreux conseils et son accompagnement tout au long de ces deux années.

Je remercie également Henrik pour son aide précieuse, ses conseils quand j'en avais besoin, et son soutien constant à chaque étape.

Un grand merci à mes amies, qui m'ont poussée à avancer, vous voir progresser m'a souvent motivée à en faire autant et votre entraide m'a été précieuse.

Je souhaite également remercier les 14 personnes que j'ai pu interviewer et sans qui ce mémoire n'aurait tout simplement pas vu le jour.

Enfin, merci à ma famille pour leur soutien et leur amour sans faille.

Table des matières

1	Introduction	1
2	Cadre théorique	2
2.1	La possession d'un chien et l'activité physique	2
2.2	Les bénéfices physiques de la possession d'un chien et de la course à pied.....	4
2.3	Les bénéfices psychologiques et sociaux de la possession d'un chien et de la course à pied.....	6
2.4	La motivation et le maintien de l'activité physique	8
2.5	Impact de l'activité physique à plusieurs.....	9
3	Méthodologie	10
3.1	Procédure.....	10
3.2	Participants	11
3.2.1	Critères de sélection	11
3.2.2	Recrutement des participants	11
3.2.3	Description de l'échantillon	11
3.3	Récolte des données.....	12
3.4	Analyse des données.....	14
4	Résultats.....	16
4.1	Thème 1 : Bénéfices et motivations de la pratique du canicross	17
4.1.1	Sous-thème 1 : Plaisir de courir et bien-être induits par la pratique du canicross	18
4.1.2	Sous thème 2 : Bien être du chien : une motivation centrée sur les besoins physiques, émotionnels et sociaux du chien	22
4.1.3	Sous thème 3 : Complicité et épanouissement du binôme humain-chien.....	23
4.1.4	Sous thèmes 4 : Le canicross comme catalyseur de lien social et de partage.....	26
4.2	Thème 2 : Défis du canicross.....	28
4.2.1	Sous thème 1 : Gestion du chien en contexte de canicross : comportements, adaptations et sécurité	29
4.2.2	Sous thème 2 : Contraintes rencontrées dans la pratique du canicross.....	33
4.3	Indications et recommandations	37
4.3.1	Sous thème 1 : Profil humain et chien : indications et contre-indications	38

4.3.2	Sous thème 2 : Importance du matériel dans la performance et le bien-être en canicross	40
4.3.3	Sous thème 3 : Importance de l'évaluation et du suivi médical	41
4.3.4	Sous thème 4 : L'importance du cadrage et de l'accompagnement dans la pratique du canicross	41
5	Discussion	42
6	Conclusion	49
7	Bibliographie	51
8	Annexes	59
	Résumé	182

1 Introduction

Ce mémoire est basé sur une étude qualitative concernant l'expérience de personnes pratiquant du canicross avec leur chien. Ce mémoire s'inscrit dans une démarche exploratoire, il vise à mieux comprendre un phénomène encore peu étudié, l'expérience des pratiquants de canicross, les motivations qui les poussent à s'engager dans cette discipline, ainsi que les bénéfices et les difficultés qu'ils en retirent, tant sur le plan physique, psychologique que social.

Le canicross est une activité sportive qui se pratique avec son chien. Il trouve ses origines dans le mushing et consiste à se faire tracter par son chien en course à pied (Gonzalez-Santamaria et al., 2024). À la base, cette discipline était utilisée par les mushers (conducteurs de chiens de traîneau) pour continuer à entraîner leurs chiens hors saison (Erjavec et al., 2022). Quand la neige disparaissait, le canicross permettait aux chiens de traîneau de continuer à s'entraîner à la traction et de maintenir leur condition physique. Ce sport s'est développé en Europe grâce aux épreuves de mushing organisées principalement en Suisse et en Espagne au début des années 90 et s'est popularisé dans les années 2000 (Gonzalez-Santamaria et al., 2024). Il est aujourd'hui devenu un sport à part entière (Erjavec et al., 2022) et s'est largement démocratisé. Désormais, ce ne sont plus seulement les mushers et leurs attelages qui le pratiquent mais également de nombreux propriétaires de chiens. Cette discipline demande cependant un matériel adapté, l'humain porte une ceinture et le chien un harnais de traction relié ensemble par une longue élastique (Erjavec et al., 2022 ; Gonzalez-Santamaria et al., 2024). Il existe deux types de distances en canicross : les circuits courts (+/- 3 km) et les circuits longs (entre 5 et 8 km). Les meilleurs binômes peuvent réaliser le parcours à plus de 25 km/h (BCF, 2021).

Aujourd'hui, le canicross est pratiqué dans de nombreux pays, avec des compétitions nationales et internationales. Il est reconnu comme un sport qui allie course à pied et travail d'équipe avec le chien. En Belgique, la Fédération belge de canicross (FCB-BCF) a vu le jour en 2010. Cette fédération a été créée pour organiser, promouvoir et structurer la pratique du canicross en Belgique. Elle a également pour mission de gérer les compétitions et de veiller au respect des règles du sport, tout en soutenant les athlètes et leurs chiens. Il existe également d'autres disciplines similaires au canicross, où le chien tracte son maître. Parmi ces disciplines figurent le canitrail, qui se pratique sur de plus longues distances, le

bike-joëring, où l'homme est à vélo, et le scooter, où il utilise une trottinette (BCF, 2021).

Afin d'explorer les différentes dimensions du canicross, le mémoire s'organise en plusieurs parties. Le cadre théorique propose une synthèse des recherches existantes sur les bienfaits de la possession d'un chien, de la course à pied, ainsi que sur la motivation à pratiquer une activité physique. Il aborde également l'impact d'une activité physique réalisée à plusieurs. Une méthodologie qualitative, basée sur des entretiens semi-directifs, a été adoptée pour recueillir des récits d'expériences approfondis. Les résultats de cette analyse thématique sont ensuite présentés et structurés en trois grands axes, les bénéfices et motivations, les défis rencontrés, et les recommandations issues de l'expérience des participants. Enfin, la discussion met en perspective ces résultats avec la littérature scientifique et la conclusion vient synthétiser les apports du mémoire tout en ouvrant des pistes de réflexion pour la suite.

Ce mémoire tentera donc de répondre aux questions suivantes : Quels sont les bénéfices perçus et les motivations qui poussent les pratiquants à s'engager dans le canicross ? Quels sont les principaux défis rencontrés dans la pratique du canicross ? Quelles recommandations peuvent être formulées, sur base de l'expérience des pratiquants, pour une pratique du canicross à la fois bénéfique, sécurisée et adaptée au binôme humain-chien ?

2 Cadre théorique

2.1 La possession d'un chien et l'activité physique

De nombreuses études nous démontrent que posséder un chien permet aux propriétaires d'augmenter leur taux d'activité physique (Beck & Meyers, 1996 ; Cutt et al., 2007 ; Epping, 2011 ; Ham & Epping, 2006 ; Serpell, 1991 ; Tatschl et al., 2006 ; Westgarth et al., 2017), notamment grâce aux balades quotidiennes (Serpell, 1991 ; Westgarth et al., 2017). Les propriétaires de chiens marchent en moyenne 18 minutes de plus par semaine en comparaison avec les non-propriétaires (Bauman et al., 2001). Une autre étude montre que les propriétaires sont plus actifs que les non-propriétaires grâce à une activité physique légère à modérée et marchent en moyenne 300 minutes par semaine contre 168 minutes pour les non-propriétaires (Brown & Rhodes, 2006). La moitié des personnes qui promènent leur chien atteignent 30 minutes de marche par jour par période de minimum 10 minutes.

La possession d'un chien aide donc à maintenir et à augmenter son niveau d'activité physique régulière et permet d'atteindre, voire de dépasser les recommandations de l'OMS en termes d'activité physique, à savoir au moins 150 minutes d'activité physique modérée par semaine (Ham & Epping, 2006). Contrairement à d'autres types d'animaux de compagnie, comme les chats, la possession de ceux-ci n'entraîne pas d'augmentation du niveau d'activité physique de leurs propriétaires (Serpell, 1991). Posséder un chien est donc une bonne alternative dans l'adhésion d'une activité physique régulière (Friedmann & Thomas, 1995). Chez la personne âgée, cela peut jouer un rôle dans le maintien de l'autonomie et de la santé physique sur le long terme, en incitant les seniors à maintenir une activité physique (Thorpe et al., 2006).

Cependant, plus de la moitié des propriétaires ne réalisent pas de balades avec leur compagnon à quatre pattes (Bauman et al., 2001 ; Cutt et al., 2007) et ne sont donc pas suffisamment actifs (Ham & Epping, 2006). Un quart des propriétaires réalisent moins de 120 minutes de balades par semaine (Brown & Rhodes, 2006). Les propriétaires de chiens qui réalisent moins d'une heure de balade par semaine ont un niveau d'activité physique totale inférieur aux non-propriétaires (Bauman et al., 2001). Il en va de même pour les propriétaires qui promènent régulièrement leur chien, lorsqu'ils se voient supprimer celles-ci, ils deviennent moins actifs que les non-propriétaires (Brown & Rhodes, 2006).

Pour la plupart des propriétaires, la motivation à réaliser des promenades et donc de l'activité physique, est nourrie par le fait de répondre aux besoins fondamentaux du chien en lui permettant d'avoir une dépense énergétique suffisante. Cela permet au chien d'être en bonne santé et bien dans sa peau (Brown & Rhodes, 2006 ; Westgarth et al., 2017). Cependant, cette motivation est modelée et influencée par les croyances du propriétaire sur les caractéristiques et les besoins spécifiques de son chien. Ainsi, la taille, l'âge et également la race ont une influence directe sur la longueur et la durée des balades. Les habitudes de l'entourage du propriétaire et le comportement de son chien lors des balades exercent aussi une influence sur celles-ci. Elles sont également influencées par les besoins et les capacités du propriétaire. Elles dépendent de son état de santé, de sa disponibilité et de sa discipline par rapport à celles-ci. Les balades permettent aux propriétaires de réaliser de l'activité physique, cependant, ce n'est dans la plupart des cas, pas leur motivation principale. Certes, elles leur permettent de rester en forme physiquement et de perdre du poids

mais pour la plupart, le temps de la balade empiète sur le temps consacré à d'autres activités de plus haute intensité (Westgarth et al., 2017).

Le chien est un soutien social qui permet au propriétaire de réaliser de l'activité physique (Ham & Epping, 2006). Cependant, cette augmentation d'activité physique ne dépend pas seulement de la possession du chien, mais surtout de la bonne volonté du maître à répondre aux besoins de son chien. La possession d'un chien chez des personnes prêtes à en assumer les responsabilités, est une bonne intervention pour inciter les personnes à pratiquer de l'activité physique (Brown & Rhodes, 2006).

2.2 Les bénéfices physiques de la possession d'un chien et de la course à pied

Les promenades liées au chien ont de nombreux effets positifs sur ce dernier. Le chien est en meilleure santé. Il a une meilleure espérance de vie, moins de risques d'obésité et cela permet une diminution des consultations chez le vétérinaire (Westgarth et al., 2017).

Mais cela a également de nombreux avantages pour les propriétaires. Selon de nombreuses études, l'activité physique réalisée avec leur chien a un impact positif sur la santé générale des propriétaires (Anderson et al., 1992 ; Bauman et al., 2001 ; Epping, 2011 ; Friedmann & Thomas, 1995 ; Headey, 1999 ; Headey & Grabka, 2007). Cela diminue le risque d'obésité (Epping, 2011 ; Tatschl et al., 2006), augmente l'espérance de vie (Bauman et al., 2001 ; Epping, 2011) et a un impact positif sur les maladies cardiovasculaires (Tatschl et al., 2006) en réduisant ses facteurs de risques tels que le taux de cholestérol, de triglycérides, la tension artérielle et ce, même si elle est pratiquée à basse intensité (Anderson et al., 1992).

Selon une étude australienne, la possession d'un animal de compagnie permet de dépenser moins d'argent en frais de santé et permet une économie d'environ 988 millions de dollars par an (Headey, 1999). D'autres études affirment elles aussi que posséder un chien diminue les frais liés à la santé (Epping, 2011). Si tous les propriétaires de chiens marchaient avec leurs animaux, les économies en frais de santé pourraient atteindre 175 millions de dollars par an en Nouvelle-Galles du Sud, un État d'Australie (Bauman et al., 2001). Les propriétaires de chiens réalisent en moyenne 15% de visites chez le médecin en moins par rapport aux non-

propriétaires (Headey & Grabka, 2007). Posséder un chien peut même permettre l'arrêt de la prise de certains médicaments (Tatschl et al., 2006).

Il faut également différencier posséder un animal de compagnie et posséder un chien. En effet, selon une étude, les propriétaires de chiens sont en meilleure santé que les propriétaires d'autres animaux car ils réalisent plus d'activités physiques avec celui-ci (Friedmann & Thomas, 1995). Une autre étude longitudinale a démontré que la possession d'un chien permet de diminuer les problèmes de santé mineurs 1 mois après l'acquisition de celui-ci et cela a persisté tout au long de l'étude qui a duré 10 mois. Contrairement aux propriétaires de chats qui ont également eu une diminution des problèmes de santé mineurs 1 mois après mais pour qui cela n'était plus significatif après 6 mois (Serpell, 1991).

De plus, de nombreuses études ont déjà démontré tous les bénéfices physiques de la course à pied (Lavie et al., 2015 ; Lee et al., 2014 ; Lee et al., 2017 ; Pereira et al., 2021 ; Poirel, 2017). La course à pied a un impact positif sur les deux principales causes de mortalité dans les pays développés, en diminuant le risque de développer un cancer ou une maladie cardiovasculaire et ce, quel que soit le sexe, l'âge, le poids corporel et l'état de santé de la personne (Lee et al., 2017). La course à pied protège également des maladies neurologiques et respiratoires (Lee et al., 2017), elle a de nombreux bienfaits sur le corps en diminuant le risque de développer une maladie chronique tel que l'hypertension, la dyslipidémie, l'obésité, le diabète de type 2 (Lavie et al., 2015 ; Pereira et al., 2021), la densité minérale osseuse et l'invalidité (Lee et al., 2017).

La course à pied permet d'augmenter la longévité en diminuant le risque de mortalité prématurée de 25 à 40% et en augmentant l'espérance de vie d'environ trois ans par rapport aux non-coueurs. De plus, l'article a exploré la question de la dose optimale de course à pied et a démontré que des volumes de courses excessifs ont un impact négatif sur la longévité, mais restent malgré tout meilleurs que l'absence de pratique (Lee et al., 2017). Une autre étude a démontré que la course à pied réduit le risque de mortalité, toutes causes confondues, ainsi que la mortalité d'origine cardiovasculaire par rapport aux non-coueurs. Pratiquée de manière régulière sur le long terme, elle offre des bénéfices supérieurs en termes de réduction de la mortalité. De plus, courir seulement 5 à 10 minutes par jour, bien en

deçà des recommandations officielles, est suffisant pour induire des effets bénéfiques sur la longévité. (Lee et al., 2014).

2.3 Les bénéfices psychologiques et sociaux de la possession d'un chien et de la course à pied

Au-delà des effets bénéfiques de la possession d'un chien sur la santé physique, il y a également des effets positifs sur la santé psychologique et sociale. Tout d'abord pour le chien, les balades permettent d'améliorer sa sociabilisation, de diminuer sa frustration et son agressivité (Westgarth et al., 2017).

Selon l'OMS, la santé mentale se définit par je cite : « *Un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et d'une manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté* » (Organisation mondiale de la Santé, 2013). Pour les propriétaires, posséder un chien a des effets bénéfiques sur l'anxiété, la dépression, l'isolement social, le bien-être psychologique et émotionnel (Beck & Meyers, 1996). Cela permet également de diminuer le stress (Friedmann & Thomas, 1995). Posséder un chien a des effets positifs sur le moral et notamment chez les personnes âgées (Lago et al., 1989). Une étude a démontré que cela avait un impact sur le mental, diminuait le risque de dépression, offrait des interactions sociales, un attachement affectif, un soutien social et pour les propriétaires possédant un chien de grande taille de la sécurité (Tatschl et al., 2006). Une autre étude a prouvé que l'état psychologique de nouveaux propriétaires s'est amélioré significativement les 6 premiers mois et est resté stable jusqu'à 10 mois via le test General Health Questionnaire-30, un questionnaire sur la santé général composé de 30 items (Serpell, 1991).

Les balades avec leur chien procurent aux propriétaires un état de bien-être et une diminution du stress. Le fait de voir son chien heureux offre au propriétaire un bonheur par procuration et le rend également heureux. Cependant, au contraire, si le chien ne semble pas aimer la balade, cela procure au propriétaire un sentiment négatif. Les balades créent également énormément de liens sociaux avec d'autres promeneurs et d'autres maîtres avec qui ils développent un certain attachement. Cependant, cela peut avoir un impact négatif quand le chien qu'ils croisaient en balade vient à mourir. Pour d'autres cependant, les rencontres sont perçues comme quelque chose de négatif. Les balades sont pour eux un moment de connexion et

d'intimité avec leur compagnon à quatre pattes et n'aiment pas être interpellés par autrui. Certains disent que les balades renforcent leur connectivité et leur relation avec leur chien mais pour d'autres, cela n'a pas d'impact (Westgarth et al., 2017).

Malgré tout cela, la possession d'un chien peut également avoir des points négatifs tels que les soins, les coûts, les allergies, les morsures ou encore les risques de chute (Tatschl et al., 2006).

En ce qui concerne la course à pied, elle permet de diminuer la dépression (Lee et al., 2017) et l'anxiété (Markoff et al., 1982 ; Pereira et al., 2021 ; Poirel, 2017). Elle améliore les fonctions cognitives (Lee et al., 2017), l'estime de soi et le sentiment d'efficacité (Poirel, 2017). En améliorant l'humeur, la course à pied diminue les états de colère et d'hostilité (Markoff et al., 1982). Elle offre une sensation de bien-être, une diminution du stress et de la fatigue. Après un marathon, les coureurs ressentent moins de dépression, de colère, de confusion, de tension et de fatigue tout en gagnant en vigueur (Hassmén & Blomstrand, 1991). Ce sentiment de bien-être psychologique a des effets positifs sur la revitalisation, la tranquillité et l'engagement (Pereira et al., 2021). Le bien-être mesuré en fonction de l'estime de soi, de satisfaction dans la vie, de l'auto-efficacité, de sens de la vie et d'affect était positivement corrélé à la distance parcourue et au nombre de séances de course à pied (Nezlek et al., 2018).

Ces bénéfices apparaissent dès la première sortie (Pereira et al., 2021). Selon un article, il faut réaliser au moins une heure de course à pied pour atteindre ces bénéfices (Harte et al., 1995). Selon une autre étude, des bienfaits psychologiques significatifs peuvent apparaître après une séance de 20 minutes d'exercice aérobie et ce, indépendamment de l'intensité ou de la charge de l'effort (Rendi et al., 2008). En effet, une autre étude réalisée auprès d'étudiants universitaires a démontré que l'intensité de l'exercice n'a pas d'effet significatif sur les bénéfices observés sur l'humeur. Ainsi, une sortie en course à pied, quelle que soit son intensité, a un impact positif sur l'humeur (Berger & Owen, 1998).

Une étude a démontré que la course à pied améliore à la fois l'humeur et l'énergie ressenties de la même manière chez les hommes et les femmes. Ce niveau d'humeur et d'énergie diminue progressivement au fil des heures qui suivent la séance de course à pied. Cependant, des séances intenses peuvent entraîner une légère baisse d'énergie le lendemain et les jours suivants par rapport à des séances plus légères.

Ils ont également observé que les personnes en meilleure condition physique ont tendance à avoir une humeur plus positive, même lorsqu'elles ne viennent pas de courir. Cela signifie que l'exercice influence non seulement l'humeur à court terme, mais aussi son niveau de base sur le long terme (Bonham et al., 2018).

2.4 La motivation et le maintien de l'activité physique

La motivation est un facteur central dans l'adhésion et le maintien de l'activité physique. Selon la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985), les comportements humains sont plus susceptibles d'être soutenus dans le temps lorsqu'ils répondent à trois besoins psychologiques fondamentaux : l'autonomie (sentiment d'agir par choix), la compétence (se sentir efficace) et la relation (entretenir des liens sociaux ou affectifs). Cette théorie distingue également la motivation intrinsèque, agir par plaisir ou intérêt personnel et la motivation extrinsèque, agir pour une récompense ou pour éviter une contrainte. Les environnements qui favorisent l'autonomie, la reconnaissance de la progression et les interactions sociales positives sont ainsi plus propices à un engagement durable dans le sport (Deci & Ryan, 1985). Selon une étude, les motivations qui permettent à une personne de s'engager dans une activité physique et de la maintenir dans le temps sont un sentiment d'auto-efficacité, la possession d'équipement de sport à la maison, un soutien social et un accès à de beaux paysages (Shibata et al., 2009). La course à pied est une activité de loisirs très populaire qui n'a cessé d'augmenter en popularité ces dernières années (Lee et al., 2017 ; Pereira et al., 2021). C'est un sport accessible à tous qui ne demande pas beaucoup de contraintes. Elle peut être pratiquée à faible coût, quand et où l'on veut sans demander une grande technicité (Pereira et al., 2021). Chez l'adulte, la course à pied dite récréative (course de loisirs avec ou sans compétition), est principalement motivée par la santé physique, psychologique et par la réussite personnelle, mais les motivations à pratiquer cette activité physique varient en fonction de l'âge, du sexe, de l'expérience du coureur, du profil d'entraînement ou encore du type d'événement (Pereira et al., 2021).

Selon une étude, les coureurs plus jeunes sont davantage motivés par l'aspect social alors que les coureurs plus âgés par l'aspect santé (Box et al., 2021). Une autre étude réalisée auprès de coureurs récréatifs du marathon d'Athènes de 2017 a démontré que les coureurs masculins de moins de 30 ans étaient plus motivés par l'aspect compétitif que leurs homologues plus âgés (Nikolaidis et al., 2019). Enfin, une autre étude a démontré que les coureurs amateurs ou récréatifs courent de plus

en plus pour leur santé et leur poids en vieillissant. Alors que des marathoniens performants, eux, semblent moins influencés par ces facteurs avec l'âge (Waśkiewicz et al., 2019).

Les hommes sont plus motivés par la compétition (Deaner et al., 2015). Alors que les femmes sont davantage motivées par l'estime de soi, le poids corporel, le bien-être psychologique, le sens de la vie et l'affiliation (Waśkiewicz et al., 2019). Cependant, une autre étude a démontré que les hommes et les femmes participant à un marathon courent pour les mêmes raisons et n'ont donc pas de différences significatives au niveau de leurs motivations (Nikolaidis et al., 2019).

Enfin, une étude sur le potentiel éducatif du canicross en milieu scolaire a démontré que cette discipline favorise la condition physique, le travail d'équipe et la responsabilité des élèves, en augmentant la motivation des élèves à pratiquer une activité physique régulière et en les sensibilisant à l'importance d'un mode de vie actif. Cela permet également de promouvoir l'empathie, le respect des animaux et de l'environnement (Gonzalez-Santamaria et al., 2024b).

2.5 Impact de l'activité physique à plusieurs

Comme évoqué précédemment, la possession d'un chien et la course à pied sont bénéfiques pour les individus. Mais qu'en est-il du fait de pratiquer une activité physique, non plus seul, mais accompagné ?

Selon une étude, pratiquer de l'activité physique en groupe procure encore plus d'effets bénéfiques sur le bien-être mental que d'en pratiquer seul (Harada et al., 2019). Une autre étude a étudié l'impact de l'activité physique en groupe sur les états dépressifs. Il en est ressorti que cela diminue le risque de dépression en augmentant le taux d'activité physique et en diminuant la solitude. L'activité physique en groupe est donc un moyen efficace de prévention pour lutter contre la dépression (Stevens et al., 2021).

Comme cette étude l'a démontré, pratiquer de l'activité physique en groupe permet de maintenir voire d'augmenter le taux d'activité physique (Stevens et al., 2021). D'autres études sont également arrivées à la même conclusion (Carr et al., 2019 ; Harden et al., 2015 ; Stevens & Cruwys, 2020). Les personnes âgées pratiquant de l'activité physique en groupe ont une moins grande diminution de leur niveau d'activité physique sur un suivi de 14 années par rapport aux personnes pratiquant

de l'activité physique seules (Stevens & Cruwys, 2020). Les interventions dyadiques (impliquant deux personnes, comme un couple ou des amis) peuvent être un moyen efficace pour encourager à la pratique d'activité physique. Dans un duo, quand une personne décide d'opter pour un mode de vie actif, cela incite l'autre à en faire de même et cela est d'autant plus marqué lorsque les deux individus partagent un objectif commun (Carr et al., 2019). Dans la même idée, une étude a démontré que pratiquer de l'activité physique en groupe permet d'améliorer les comportements de santé et d'activité physique. La création d'une cohésion au sein du groupe permet d'atteindre des objectifs communs sans abandonner (Harden et al., 2015).

L'aspect social dans le sport est donc quelque chose de très important dans le maintien et la promotion de l'activité physique (Fujii et al., 2021 ; Inoue et al., 2024). Le bien-être procuré par l'activité physique est d'autant plus fort lorsqu'elle est pratiquée en groupe, à condition que l'individu se sente véritablement affilié et connecté à ce groupe, et que cette activité fasse pleinement partie de son identité. Il ne s'agit pas seulement de pratiquer une activité physique en groupe, mais bien de ressentir un véritable sentiment d'appartenance et d'identification, ce qui confère à l'activité une signification personnelle et profonde (Inoue et al., 2024).

Enfin une étude longitudinale a étudié l'impact de l'activité physique en groupe sur l'aspect physique et cognitif des personnes âgées. Pour cela, elle a comparé trois situations : activité physique en groupe, activité physique seul et pas d'activité physique. Il en est ressorti que le groupe pratiquant de l'activité physique en groupe avait une force musculaire des membres inférieurs, une attention, une mémoire, une fonction visuo-spatiale et une fonction cognitive globale significativement supérieures comparé à ceux pratiquant de l'activité physique seuls. Les personnes âgées qui réalisent de l'activité physique en groupe ont donc une meilleure fonction physique et cognitive en comparaison à ceux qui en réalisent seuls (Fujii et al., 2021).

3 Méthodologie

3.1 Procédure

La récolte des données a été réalisée via des entretiens semi-directifs durant en moyenne 35 minutes. Les 14 entretiens ont tous été réalisés entre octobre et décembre 2024 via visioconférence.

Avant le lancement de cette étude, une demande à la commission d'éthique d'approbation d'un projet de recherche impliquant la participation de personnes humaines a été déposée. Le protocole a été validé par le comité d'éthique d'institut de recherche en sciences psychologiques (IPSY) le 23 février 2024 (Référence : Projet2024-12).

3.2 Participants

3.2.1 Critères de sélection

Les critères d'inclusion des participants à cette étude sont 1) d'être majeur, 2) de pratiquer le canicross depuis minimum 6 mois, 3) d'en faire au moins une fois par mois.

3.2.2 Recrutement des participants

Les participants ont été contactés via le bouche-à-oreille et via des publications sur différents groupes de canicross sur les réseaux sociaux. Un premier contact par message a permis de leur détailler l'objet de l'étude, les modalités de l'interview ainsi que les critères de consentement libre et éclairé liés à la participation de cette étude (Annexe 1).

Lors de cette première étape, le contact a été pris avec 21 personnes. Cependant, certaines personnes ne correspondaient pas aux critères d'inclusions ou n'ont finalement pas souhaité participer à l'entretien. Finalement, ce sont 14 personnes qui ont été interrogées dans le cadre de cette étude. Avant l'entretien, elles ont reçu un formulaire de consentement libre et éclairé à lire et à signer avant celui-ci (Annexe 2). Ce document stipulait notamment le respect de l'anonymat et leur droit d'arrêter la collaboration à tout moment.

Le recrutement s'est arrêté lorsque la saturation des données est apparue, en d'autres termes lorsqu'il n'émergeait rien de nouveau vis à vis des entretiens réalisés. La retranscription des entretiens a permis d'identifier de façon préliminaire les notions et thèmes récurrents dans les réponses des participants, tout en révélant une certaine homogénéité dans leurs propos.

3.2.3 Description de l'échantillon

Tableau 1 : Données démographiques

N	Âge	Sexe Femme / Homme	Nationalité
14	$\bar{x}$ = 35,54 s = 4,5	11/3	Belge

Tableau 2 : Données relatives à la pratique du canicross

N	Années/ mois de pratique	Club Oui/Non	Sorties par semaine	Compétitions Oui/Non	Découverte
14	$\bar{x}$ = 4,94 s = 2,9	13/1	$\bar{x}$ = 2,57 s = 1,28	13/1	9 Internet 4 Entourage 1 Autre activité canine

L'échantillon est composé de 14 personnes dont 11 femmes et 3 hommes. Tous de nationalité belge, les 14 participants sont âgés de 29 à 45 ans ($M=35,54$; $SD=4,5$). En ce qui concerne le canicross, ils pratiquent ce sport depuis 14 mois à 10 ans ($M=4,94$; $SD=2,9$). Tous font partie d'un club de canicross à l'exception d'une personne. Certains font partie du club « Canicross For Fun » ($n=4$), d'autres du « Canicross de Jamioulx » ($n=6$), d'autres encore du « Canicross centre Hainaut » ($n=2$) et enfin une personne fait partie du club « Au pat'course » ($n=1$). Les participants réalisent entre 1 à 5 sorties par semaine de canicross ($M=2,57$; $SD=1,28$). En ce qui concerne la participation à des compétitions de canicross, 13 personnes y participent contre 1 qui n'en réalise pas.

De plus, les participants ont découvert le canicross par différents biais. Certains ont été influencés par des connaissances ($n=4$), d'autres ont découvert cette discipline via les réseaux sociaux et internet ($n=9$), ou encore en participant à d'autres activités canines comme le mushing ($n=1$). Aujourd'hui, chacun court avec un ou plusieurs chiens. Parmi les races de chiens des propriétaires interviewés figurent des Malamutes, des Border Collies, des Bergers Belges Tervuren, un Berger des Shetland, un Berger Australien, des Dalmatiens, un Berger Blanc Suisse, un Dobermann, un Fox-Terrier, un Jack Russell, un Husky Sibérien, un Alaskan Husky ou encore des Braques Allemands. Tandis que certains participants pratiquent toujours avec leur chien de départ, d'autres ont adopté de nouveaux chiens, que ce soit pour accompagner leur évolution dans le sport ou améliorer leurs performances en choisissant une race typée pour la course.

3.3 Récolte des données

Dans le cadre des études qualitatives, l'entretien semi-dirigé est un moyen très répandu de récolter les données. Un entretien semi-dirigé s'articule autour d'une série de questions ouvertes auxquelles viennent s'ajouter d'autres questions

apparues spontanément lors de l'entretien (DiCicco-Bloom & Crabtree, 2006). Le but premier de ces interviews est de comprendre l'expérience vécue par les participants (Dursun, 2023). L'entretien semi-directif se construit via un guide d'entretien. Ce guide est rédigé à l'avance par le ou la chercheuse et présente différents thèmes utiles à l'étude. Il est flexible et peut évoluer en fonction de l'avancée des entretiens (Combessie, 2007).

Dans le cadre de cette étude, un guide d'entretien a donc été élaboré pour la réalisation des entretiens semi-dirigés (Annexe 3). L'entretien débutait par des questions sociodémographiques, suivies de questions portant sur la manière dont les participants pratiquent le canicross (depuis combien de temps, avec quel chien, où, avec qui, ...). Le but de ces questions était de comprendre le profil des participants interviewés ainsi que de vérifier s'ils correspondaient correctement aux profils recherchés en respectant les critères d'inclusion.

Le guide d'entretien reprenait ensuite 3 grands thèmes agencés de manière cohérente pour favoriser la fluidité de l'entretien.

Le premier thème reprenait leur motivation à pratiquer le canicross en s'intéressant à la manière dont ils en avaient entendu parler et pourquoi ils avaient décidé d'ajouter cette discipline à leur quotidien.

La deuxième partie abordait leur manière d'être dans la pratique du canicross et l'impact que celui-ci avait sur eux. Certaines questions avaient pour but de venir comparer la course à pied seule et le canicross au niveau de leurs perceptions, leurs émotions et tous les autres aspects distinctifs qu'ils pouvaient trouver. Ensuite, des questions exploratoires permettaient d'approfondir les sensations éprouvées avant, pendant et après une séance. L'entretien explorait également les motivations des pratiquants en les interrogeant sur ce que le canicross leur apporte et les raisons qui les poussent à le pratiquer, que ce soit pour leur bien-être personnel, celui de leur chien ou une combinaison des deux.

Par ailleurs, une réflexion a été menée sur les avantages et les inconvénients de cette discipline, ainsi que sur son impact sur la relation entre le coureur et son chien. Enfin, la question de l'accessibilité du canicross a été abordée, avec une relance portant sur les éventuelles contre-indications pour certaines personnes ou certains chiens. L'ensemble de ces questions permettait ainsi de mieux comprendre les

bénéfices psychologiques et relationnels du canicross, ainsi que les motivations qui animent ses pratiquants.

La troisième et dernière partie de l'entretien se concentrait sur l'avenir des pratiquants en canicross. Elle visait à explorer ce que cette discipline pourrait continuer à leur apporter à long terme et comment ils envisagent leur pratique dans le futur. Les questions permettaient également de recueillir des conseils et recommandations destinés à ceux qui souhaiteraient débiter la pratique.

Des relances étaient prévues pour approfondir la réflexion, notamment en interrogeant les pratiquants sur d'éventuels changements qu'ils apporteraient à leur pratique en se basant sur leur expérience passée. Enfin, l'entretien abordait leurs projets futurs, qu'il s'agisse de compétitions, de formations ou de nouveaux défis liés au canicross. Cette partie permettait ainsi d'analyser l'évolution de leur engagement et la vision qu'ils ont de l'avenir dans cette discipline.

Enfin, la clôture de l'entretien permettait de recueillir les impressions du participant sur l'échange et de lui offrir l'opportunité d'ajouter toute information qu'il jugerait pertinente concernant son expérience du canicross. Cela permettait de s'assurer qu'aucun aspect important n'avait été oublié et de laisser une liberté d'expression au pratiquant. Enfin, l'entretien se terminait par des remerciements, marquant ainsi la fin de l'échange.

3.4 Analyse des données

L'analyse des données issues des 14 entretiens semi-directifs réalisés dans le cadre de cette étude exploratoire sur le canicross a été conduite selon la méthode de l'analyse thématique. Cette approche qualitative, particulièrement souple et adaptée à l'étude des expériences subjectives, permet d'identifier, d'organiser et d'interpréter les grands motifs de sens présents dans un corpus de données qualitatives. Elle offre ainsi la possibilité de dégager des thématiques récurrentes tout en respectant la singularité des propos de chaque participant (Braun & Clarke, 2006).

À la suite de la récolte des données, tous les entretiens ont été retranscrits. L'utilisation de la retranscription verbatim a été choisie dans le cadre de ce mémoire. Cette retranscription a pour but d'écrire mot pour mot ce que l'on retrouve dans l'audio. Cette méthode est bénéfique pour l'analyse des données car elle

permet de familiariser le chercheur avec ses données (Halcomb & Davidson, 2006). Une lecture attentive et répétée des verbatims a ensuite été réalisée afin d'appréhender globalement les contenus et de commencer à repérer les éléments saillants du discours. Cette immersion initiale dans les données a permis de poser les premières bases de l'analyse.

Le processus de codage a ensuite été amorcé à l'aide du logiciel NVivo, qui a facilité l'organisation, la gestion et le repérage des segments de texte pertinents. Le codage s'est fait de manière inductive, en se fondant directement sur le contenu des entretiens sans chercher à faire entrer les données dans un cadre théorique prédéfini. Chaque segment pertinent a ainsi été attribué à un code, lequel correspondait à une idée, un concept, ou une expérience évoquée par les participants.

Ces codes ont ensuite été regroupés en fonction de leurs similarités, permettant l'émergence progressive de thèmes plus larges. Une phase de révision a ensuite permis de vérifier la pertinence et la cohérence de ces regroupements thématiques, en confrontant chaque thème à l'ensemble du corpus. Certains thèmes ont été reformulés, subdivisés ou même supprimés lorsqu'ils manquaient de clarté ou de consistance analytique.

Une fois les thèmes clairement définis, un travail d'affinage a permis de leur attribuer une définition précise, de délimiter leur portée et d'identifier d'éventuels sous-thèmes venant enrichir la compréhension du phénomène étudié. Ces étapes ont permis d'élaborer une structure thématique solide, rendant compte de la diversité et de la richesse des discours recueillis.

L'analyse finale a ainsi permis de faire émerger des thèmes centraux relatifs à la pratique du canicross, notamment en ce qui concerne les motivations et les bénéfices perçus, mais aussi les contraintes ou enjeux ainsi que les indications et recommandations spécifiques à cette activité. Ces résultats sont présentés dans la section suivante, illustrés par des extraits de verbatims permettant de restituer fidèlement la parole des participants et de donner une profondeur qualitative à l'interprétation.

Afin de garantir l'anonymat des participants tout en assurant la traçabilité des extraits de verbatims présentés dans les résultats, chaque entretien a été codé à l'aide d'un identifiant alphanumérique. Ainsi, les citations issues des entretiens sont

référencées sous la forme E1, E2, E3, etc., où "E" signifie "entretien" et le chiffre correspond à l'ordre chronologique des entretiens. Cette codification permet d'illustrer les propos sans compromettre la confidentialité des participants.

4 Résultats

L'analyse thématique des différentes interviews a permis de faire émerger trois grands thèmes : **1) Les bénéfices et motivations liés à la pratique du canicross, 2) Les défis du canicross, 3) Les indications et recommandations formulées par les participants.** À partir de ces trois axes principaux, l'analyse a également mis en évidence plusieurs sous-thèmes et sous-sous-thèmes. Certains se sont révélés récurrents, apparaissant de manière transversale dans plusieurs discours, traduisant ainsi des tendances partagées au sein de l'échantillon (par exemple : contribution du canicross au bien-être individuel). D'autres, en revanche, se sont avérés plus isolés ou divergents, exprimant des points de vue singuliers, moins fréquents mais néanmoins pertinents pour nuancer l'analyse globale (par exemple : contraintes climatiques). L'ensemble des thèmes et sous-thèmes identifiés sont présentés dans le tableau récapitulatif ci-dessous. Par ailleurs, un tableau complémentaire indiquant la représentativité de chaque thème, sous thème et sous-sous-thème au regard de l'ensemble de l'échantillon (n = 14) est disponible en annexe 4.

Tableau 3 : Thèmes et sous thèmes relevés lors de l'analyse thématique

Thèmes	Sous-thèmes
Thème 1 : Bénéfices et motivations de la pratique du canicross	1) Plaisir de courir et bien-être induits par la pratique du canicross 2) Bien-être du chien : une motivation centrée sur les besoins physiques, émotionnels et sociaux du chien 3) Complicité et épanouissement du binôme humain-chien 4) Le canicross comme catalyseur de lien social et de partage
Thème 2 : Défis du canicross	1) Gestion du chien en contexte de canicross : comportements, adaptations et sécurité 2) Contraintes rencontrées dans la pratique du canicross
Thème 3 : Indications et recommandations	1) Profil humain et chien : indications et contre-indications 2) Importance du matériel dans la performance et le bien-être en canicross 3) Importance de l'évaluation et du suivi médical

	4) L'importance du cadrage et de l'accompagnement dans la pratique du canicross
--	---

4.1 Thème 1 : Bénéfices et motivations de la pratique du canicross

La pratique du canicross mobilise un ensemble complexe de motivations et produit une diversité d'effets positifs tant pour les pratiquants que pour leurs chiens. À travers les entretiens, il apparaît clairement que les motivations à pratiquer le canicross ne sont pas uniquement centrées sur la performance ou le sport en tant que tel, mais s'ancrent dans des dimensions plus larges, bien-être personnel, plaisir partagé avec l'animal, volonté de répondre aux besoins du chien, mais aussi recherche de lien social et de partage d'expériences. Les bénéfices perçus englobent ainsi des effets physiques et mentaux, un impact sur la qualité de vie et le rapport au sport, une amélioration de la relation humain-chien, ainsi que des dynamiques d'entraide et de sociabilité renforcées au sein des communautés de pratiquants. Ce thème se décline en plusieurs sous-parties, permettant d'approfondir ces différentes facettes de manière structurée.

Tableau 4 : Bénéfices et motivations de la pratique du canicross

Catégorie	Bénéfices / Motivations
Plaisir et bien-être	- Motivation accrue à courir grâce à la présence du chien - Modification de la perception de la course à pied - Plaisir d'accomplissement - Fierté vis-à-vis du chien - Sensation de bien-être physique et mental - Amélioration de l'hygiène de vie (sommeil, alimentation, arrêt de l'alcool)
Bien-être du chien	- Satisfaction des besoins physiques du chien (santé, forme, espérance de vie) - Équilibre émotionnel du chien (plaisir, enthousiasme, réduction du stress) - Développement des compétences sociales du chien
Binôme humain-chien	- Partage de plaisir, complicité et coopération dans l'effort - Gain de temps en combinant son activité et celle du chien

	- Plaisir par procuration - Renforcement du lien affectif avec le chien (temporaire et permanent)
Lien social	- Création de liens sociaux (clubs, compétitions, réseaux) - Partage et entraide entre pratiquants - Sentiment d'appartenance à une communauté

4.1.1 Sous-thème 1 : Plaisir de courir et bien-être induits par la pratique du canicross

Cette première sous-partie s'intéresse à la manière dont le canicross transforme le rapport à l'effort et à la course à pied. Pour de nombreux pratiquants, le fait de courir avec son chien change radicalement la perception de la course, souvent initialement perçue comme monotone ou inaccessible. Le chien devient un moteur de motivation, un partenaire d'effort et un catalyseur d'émotions positives. Cette dynamique favorise à la fois un engagement renouvelé dans la pratique sportive et un sentiment profond de bien-être, tant physique que mental.

1) Effets du canicross sur la perception et l'engagement dans la course à pied

L'analyse du corpus a révélé que le canicross transforme profondément la perception de la course à pied ainsi que l'engagement des pratiquants vis-à-vis de cette activité. De nombreux participants rapportent qu'ils n'étaient initialement pas attirés par la course à pied, allant jusqu'à exprimer un rejet clair de cette pratique (E1, 3, 7, 8, 10, 11). L'introduction du chien dans leur activité sportive a cependant complètement modifié leur rapport à l'effort. Pour la majorité des pratiquants interrogés, la course seule était perçue comme monotone, dénuée de plaisir et rapidement abandonnée faute de motivation durable. À l'inverse, le fait de courir avec leur chien génère une dynamique différente, marquée par une motivation accrue et un engagement régulier dans l'activité physique (E1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12).

Pour trois d'entre eux, courir sans leur chien est devenu impensable, tant leur présence conditionne désormais leur motivation à s'engager dans l'effort (E1, 4, 9). E4 souligne : « *La seule chose à dire, c'est que je ne sais plus courir sans mon chien* ». La présence du chien constitue un levier de motivation constant, permettant aux pratiquants d'avoir systématiquement un partenaire disponible et enthousiaste pour

courir, contrairement à la difficulté souvent rencontrée pour trouver un binôme humain à la fois motivé et disponible à tout moment (E2, 8, 12). De plus, durant l'effort, le chien agit comme un levier supplémentaire, en tirant et en stimulant son maître à persévérer, même dans les moments de fatigue où, seul, l'arrêt ou le ralentissement seraient plus facilement envisagés (E6, 9, 11, 14).

Le canicross semble également transformer la perception habituelle de la course à pied en instaurant une relation différente à l'effort et à l'environnement. Plusieurs participants ont souligné que courir avec leur chien les plaçait dans un véritable cocon émotionnel, favorisant une écoute accrue de la nature et une attention particulière portée à leur environnement. Contrairement à la course traditionnelle souvent marquée par la solitude ou le recours à des distractions comme la musique, le canicross est perçu comme une expérience plus immersive, sensorielle et émotionnellement positive, notamment à travers le partage de l'effort avec l'animal et l'évolution sur des parcours naturels plus variés (E3, 4, 5, 7, 14). Plusieurs participants expliquent également que le canicross agit comme un complément à leur pratique de la course à pied, leur offrant un espace de soulagement face aux pressions habituelles de performance (E4, 5). E4 décrit cette pratique comme une véritable bouffée d'oxygène, lui permettant de courir sans l'obsession du chrono ou du classement, et de se recentrer sur le plaisir de l'effort. E5 met en avant l'importance du partage avec son chien, qui déplace l'attention des résultats personnels vers la qualité du binôme, ce qui rend l'expérience plus joyeuse et moins stressante.

De plus, la pratique du canicross semble avoir impacté le regard sur le sport des participants bien au-delà de cette discipline spécifique. Ils rapportent avoir acquis de nouvelles habitudes de dépassement de soi et de rigueur (E4, 9, 10). E4 explique que le travail en binôme avec son chien lui a appris à mieux se relancer et à maintenir un engagement mental et physique plus soutenu même lorsqu'elle court désormais seule. D'autres témoignent que la pratique du canicross a été un véritable déclencheur pour s'entraîner plus sérieusement et découvrir un véritable goût pour la course à pied au sens large en devenant notamment marathonnienne (E10). Dans la continuité de cet engagement, E9 indique avoir intégré une séance de renforcement musculaire hebdomadaire à son emploi du temps, avec l'objectif d'améliorer sa condition physique globale et sa performance en montée afin d'optimiser ses performances en canicross. L'idée de ne pas freiner leurs chiens lors

des sorties communes renforce significativement la motivation des pratiquants, les incitant à s'entraîner seuls avec davantage d'engagement dans la perspective d'améliorer leurs performances en duo (E3, 11).

2) Contribution du canicross au bien-être individuel

Le canicross s'affirme dans les témoignages comme un vecteur de bien-être profondément ancré dans l'expérience des pratiquants.

Ce bien-être personnel prend tout d'abord racine dans une sensation d'accomplissement, avec la satisfaction simple d'avoir fait l'effort, d'être allé au bout (E1, E8, E12). Ce sentiment s'accompagne souvent d'un plaisir inhérent à l'activité physique, le fait d'avoir bougé, d'avoir pris l'air, et de ressentir une fatigue positive perçue comme agréable et bénéfique (E2). Le dépassement de soi est également présent, que ce soit à travers le fait de réussir à suivre son chien ou d'observer une amélioration dans les classements (E10, E11). Cette progression personnelle devient source de contentement (E2, 10), en particulier lorsqu'on la compare à d'autres pratiques sportives dans lesquelles une stagnation avait été ressentie (E13).

La pratique du canicross est fortement associée à des ressentis de plaisir et de bonheur parmi les pratiquants interrogés (E2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 12, 13). E6 indique : « *Mais moi, c'est que du pur bonheur* ». Le sentiment d'être malheureux pendant une sortie n'a jamais été ressenti (E10). Pour E4, courir avec son chien ne lui procure que du plaisir, la douleur passe au second plan, tant la concentration sur son compagnon prend le dessus. E3 parle d'un plaisir constant, même dans l'effort, même quand la course se fait rude. La complicité avec son chien rend chaque foulée plus légère. Ce ressenti positif imprègne toute l'expérience, à tel point que pour E13, il s'agit simplement d'aimer être là, de partager un moment unique avec ses chiens, indépendamment de toute performance attendue.

La fierté ressentie à l'égard de leur chien constitue un aspect central de l'expérience vécue par les pratiquants de canicross (E14). Plusieurs témoignages mettent en avant cette émotion profonde, notamment lorsque le chien réussit un dépassement ou franchit des obstacles avec succès (E4). Ce sentiment est encore renforcé lorsqu'une course se déroule particulièrement bien, provoquant parfois une vive émotion allant jusqu'aux larmes (E2). La performance du binôme maître-chien est source d'une immense satisfaction. Une participante se dit tellement fière de son

compagnon de course, admirant sa capacité à avancer, à tirer et à interagir positivement avec les autres (E3). Finalement, cette fierté n'est pas seulement liée à la performance pure, mais aussi à la complicité, au chemin parcouru ensemble et au plaisir d'évoluer en équipe.

La pratique du canicross procure aux participants un véritable bien-être mental, souvent décrit comme une libération psychologique (E2, 6, 7, 8, 10, 11, 13). Pour beaucoup, cette activité est un moyen efficace d'évacuer le stress et la nervosité accumulés dans la vie quotidienne leur permettant de faire le vide dans leur esprit (E2). De la même manière, E1 souligne combien le canicross et la reprise d'une activité sportive régulière lui apporte du bien-être personnel et une sensation de mieux-être. Ce sentiment est renforcé par une forme de liberté mentale ressentie durant l'activité (E1). E11 décrit un état de calme intérieur, où le cerveau émotionnel se met « en mode off » pour laisser place à une concentration totale sur l'instant présent. E7 évoque également un lâcher-prise, un moment où elle oublie tout pour simplement profiter de l'instant. Au-delà du simple plaisir de courir, les pratiquants insistent sur les bénéfices psychologiques durables tel qu'une meilleure gestion des émotions (E7).

Cette pratique sportive permet également d'améliorer et de maintenir sa condition physique offrant ainsi un bien-être physique et une motivation grandissante à pratiquer le canicross (E2, 3, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14). Pour trois personnes le canicross leur a permis d'atteindre une bonne condition physique et insistent sur leur motivation à garder le niveau acquis (E8, 12, 14). Plusieurs participants soulignent des effets visibles sur leur silhouette et leur motivation à pratiquer le canicross pour maintenir cette ligne (E3, 7, 9). E3 remarque avoir perdu quelques kilos, tandis que E9 relate une perte de poids importante, obtenue sans effort conscient, simplement grâce à l'engagement régulier dans la pratique. Enfin, le canicross est également vécu comme un moyen de bien vieillir, en entretenant le corps de manière naturelle et régulière (E2).

Cette dynamique corporelle et émotionnelle s'ancre également dans une hygiène de vie transformée. La pratique devient un cadre structurant, elle améliore la qualité du sommeil, favorise une alimentation plus saine et incite à une organisation centrée sur des objectifs bénéfiques. (E7, 13). E13 raconte comment le canicross l'a poussé à arrêter l'alcool et à rechercher une meilleure alimentation, persuadé qu'il y gagne

en espérance de vie. E7 confirme cette transformation du quotidien, le canicross lui donne envie de vivre plus sainement, de se coucher tôt, d'adopter une routine alignée avec ses aspirations personnelles. E9 évoque même une répercussion professionnelle du canicross, car il lui a permis l'obtention de son emploi actuel.

Enfin, ce bien-être personnel s'inscrit dans une temporalité durable. Pour beaucoup, la motivation ne s'épuise pas, elle se renouvelle dans les progrès, les nouvelles courses, les objectifs. E3 se projette avec humour, espérant décrocher un jour un podium dans sa catégorie en changeant de tranche d'âge.

4.1.2 Sous thème 2 : Bien être du chien : une motivation centrée sur les besoins physiques, émotionnels et sociaux du chien

La pratique du canicross semble contribuer de manière essentielle au bien-être des chiens, comme en témoignent les différents entretiens réalisés. Les propriétaires indiquent que leur motivation à pratiquer le canicross était guidée par la volonté de satisfaire les besoins fondamentaux de leurs chiens en termes de dépense physique et mentale (E1, 2, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13).

« Mais c'est indispensable, c'est plus indispensable à la vie de mes chiens qu'à la mienne » (E14).

Le canicross permet de maintenir les chiens musclés, en bonne santé, et contribue au bon fonctionnement de leur cœur et de leur mécanique corporelle permettant ainsi d'augmenter leur espérance de vie (E3, 7). Deux pratiquants insistent sur l'importance de continuer à faire bouger leurs chiens, notamment en vieillissant, afin de maintenir leurs capacités physiques et éviter la dégradation liée à l'inactivité (E2, 11). Mais il faut trouver un équilibre entre les moments de détente et de balade lente et le canicross qui est une activité physique intense pour favoriser l'épanouissement des chiens (E1). E2 complète en soulignant qu'il faut continuer à pratiquer du canicross même avec des chiens plus vieux pour maintenir leur état de forme.

Sur le plan émotionnel, le canicross participe activement à l'épanouissement des chiens. Les propriétaires rapportent des signes clairs de plaisir et d'enthousiasme manifestés par leurs animaux à l'approche de l'activité, que ce soit par une attitude joyeuse, de l'excitation à la vue du matériel ou des rituels de départ (E4, 9, 11, 12). La course permet aussi de maintenir une étincelle de vie, notamment chez les chiens âgés ou ayant connu des périodes d'inactivité, leur redonnant dynamisme et

bonheur au quotidien (E11). Le canicross répond ainsi au besoin fondamental de mouvement et de plaisir des chiens, leur apportant un équilibre émotionnel essentiel et réduisant les comportements dépressifs ou nerveux associés au manque d'activité (E3, 7, 8, 10, 13).

Enfin, le canicross favorise le développement et l'entretien des compétences sociales des chiens. L'activité permet des rencontres régulières avec d'autres congénères et contribue à améliorer les interactions sociales (E3, 7, 9, 10). E9 indique que les chiens progressent dans leur comportement vis-à-vis des autres, gagnant en confiance et en sociabilité grâce aux contacts fréquents lors des entraînements et compétitions.

4.1.3 Sous thème 3 : Complicité et épanouissement du binôme humain-chien

Cette section explore les effets croisés du canicross sur le binôme maître-chien. Courir ensemble ne se limite pas à une activité conjointe, mais engendre une réelle synergie entre l'humain et l'animal. Le canicross agit comme un révélateur ou un amplificateur du lien affectif, en favorisant la construction d'une relation basée sur la confiance, l'écoute et la coordination. Au fil des entraînements et des compétitions, les pratiquants observent un renforcement de leur complicité avec leur chien, mais aussi une plus grande connaissance mutuelle et une coopération fluide dans l'effort.

1) Effets croisés du canicross sur le bien-être de l'humain et du chien

L'analyse des entretiens met clairement en évidence que la pratique du canicross génère des effets positifs croisés sur le bien-être et les motivations tant du chien que de l'humain. L'idée de vivre quelque chose à deux et de créer un plaisir partagé constitue un fondement central dans la pratique du canicross, tel qu'exprimé par de nombreux participants. Leur motivation réside dans la joie ressentie à faire une activité à deux, dans un véritable esprit de complicité (E1, 2, 4, 6, 10, 12).

« L'avantage, c'est qu'on y va à deux et donc on est motivé et on se fait plaisir l'un à l'autre » (E1).

Cette idée est reprise par E2 : *« On continue de courir à deux et de prendre du plaisir à deux »*. Le canicross, c'est avant tout un moment de partage entre le

propriétaire et son chien (E6). E12 parle de plaisir, de partage et de dépassement à deux dans une logique de don réciproque, elle offre du temps et du mouvement à son chien, et celui-ci lui renvoie de la motivation et une énergie positive. Le canicross est donc perçu comme une activité gagnant-gagnant, bénéfique à la fois pour l'humain et pour le chien (E6, 12).

Ce double bénéfice ne se limite pas au domaine affectif, il s'étend aussi à l'aspect pratique et fonctionnel du canicross (E3, 5, 12). Pour E5, cette discipline permet tout simplement d'optimiser son temps en lui évitant de devoir organiser deux séances distinctes : « *Finalement j'ai une seule heure qui s'écoule et au final moi j'ai un entraînement et puis le chien il a une dépense physique ... c'était vraiment dans l'esprit très pragmatique de combiner deux trucs* ». E12 renforce cette idée d'efficacité en expliquant que courir avec son chien permet de faire leur sport en même temps, ce qui représente un gain de temps concret et précieux au quotidien. E3 rejoint cette logique d'utilité combinée, en racontant qu'elle avait un jeune chien à dépenser et qu'elle devait aussi s'entraîner pour ses tests physiques. Le canicross lui a permis de combiner les deux objectifs (E3).

Au-delà de ce plaisir commun et de l'utilité, il y a également le plaisir ressenti par procuration, à travers le bonheur visible de leur chien. Ce sentiment renforce fortement leur propre satisfaction (E1, 2, 4, 5, 6). E2 souligne : « *Je suis juste contente qu'il soit content* ». Tandis qu'E6 affirme : « *Le fait de le voir heureux, je suis heureuse aussi* » évoquant une forme d'épanouissement partagé. Mais cette dynamique émotionnelle fonctionne aussi dans l'autre sens. Les chiens semblent sensibles à l'état émotionnel de leur maître : « *Il est content parce qu'il voit que l'humain est content* » (E2).

2) Impact du canicross sur la relation homme-chien

La pratique du canicross apparaît, pour la majorité des participants, comme un levier puissant de transformation ou de renforcement du lien humain-chien.

Tout d'abord, un des effets les plus fréquemment rapportés est celui d'un renforcement du lien émotionnel entre l'humain et son animal, construit ou transformé grâce à la pratique du canicross (E2, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14). Pour deux personnes, le canicross a été un véritable vecteur de rapprochement, permettant de tisser un lien avec un chien qu'ils ne connaissaient pas auparavant, notamment lorsqu'il s'agissait de l'animal de leur compagnon (E2, 10). E2 indique

que le canicross a joué un rôle déterminant dans la création de la relation avec le chien de son compagnon, déjà adulte à son arrivée dans le foyer. Cependant elle nuance en disant : « *Je ne sais pas si ça a fait mieux ou plus de liens, mais en tout cas, les liens sont particuliers, je pense, parce qu'on a cette activité-là qu'il n'a pas avec mon compagnon* » (E2). Ce constat est partagé par E10, qui souligne que courir avec le chien de son compagnon, initialement distant, a progressivement permis d'établir un lien de confiance avec celui-ci.

De nombreuses personnes parlent de symbiose dans l'effort, de véritable duo (E3, 5, 6, 11, 12, 13). E11 insiste sur le fait que, contrairement à d'autres disciplines comme l'agility, le canicross place maître et chien dans un effort commun, où les deux finissent épuisés, unis dans l'intensité physique. Cette idée d'une connexion construite dans l'effort partagé est également défendue par E5, qui perçoit une évolution tangible du lien au fil des étapes d'une compétition, notamment à cause des conditions extrêmes rencontrées. Le canicross crée un dépassement commun et un alignement total des corps et des esprits dans la course, une forme de fusion que l'on peut qualifier de réelle connexion (E6). Les émotions vécues durant les compétitions et les entraînements sont perçues par le chien, et participent à créer un lien encore plus fort (E3, 13).

Deux participants mettent en avant que le canicross permet de vivre une relation d'une intensité émotionnelle supérieure à celle que procurent les interactions habituelles avec un chien de famille, en créant un lien unique fondé sur l'engagement et l'action partagée (E7, 8). C'est un vécu émotionnel bien plus intense qu'avec une simple balade ou des moments de tendresse (E7). E8 souligne qu'une relation spécifique a été créée grâce au canicross, qui selon elle ne serait pas née si le chien était simplement resté un chien de famille.

Cependant, trois personnes nuancent l'impact du canicross sur leur relation (E3, 4, 9). Pour une personne, la relation avec son chien était déjà très forte avant le début de cette pratique, grâce à l'obéissance et à la présence constante de l'animal dans sa vie. Le canicross ne semble pas avoir profondément transformé leur lien, même si les moments vécus durant les compétitions sont plaisants et renforcent une dynamique déjà existante (E4). E9 partage ce point de vue, indiquant avoir toujours pratiqué le canicross, ce qui rend difficile l'évaluation d'un changement dans la relation.

D'autres encore observent des effets indirects, la modification de la relation ne semble pas découler d'un changement structurel ou durable du lien, mais plutôt d'un effet ponctuel (E1). La chienne d'ordinaire peu démonstrative, devient plus affectueuse après les séances de canicross en venant chercher des câlins à sa maîtresse (E1).

4.1.4 Sous thèmes 4 : Le canicross comme catalyseur de lien social et de partage

Si le canicross est vécu comme une aventure à deux, il est aussi profondément collectif. Ce dernier sous-thème met en évidence les dimensions sociales de la pratique tels que les rencontres, l'entraide, la transmission d'expériences, la création de liens d'amitié et l'appartenance à un groupe. Que ce soit dans les clubs, lors des compétitions ou via les réseaux sociaux, le canicross favorise l'émergence de communautés soudées autour de valeurs communes. Pour beaucoup, ces interactions enrichissent l'expérience sportive, en lui conférant une forte dimension humaine et conviviale.

Au-delà de l'aspect sportif et du lien avec l'animal, le canicross apparaît donc comme une véritable porte d'entrée vers de nouvelles interactions sociales, souvent inattendues et très enrichissantes. Cette pratique, bien que centrée sur un binôme maître-chien, joue un rôle fédérateur qui favorise la rencontre et la création de liens entre des individus aux profils très divers (E1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11). De plus, beaucoup de pratiquants ne se contentent pas de courir ensemble, ils apprennent les uns des autres, s'encouragent, se motivent et s'entraident (E1, 2, 4, 7, 9, 10, 11, 13).

De nombreux pratiquants soulignent que le canicross leur a permis de rencontrer des personnes qu'ils n'auraient jamais croisées autrement (E2, 4). E2 décrit une grande richesse humaine au sein de son club, où se côtoient des personnes de tous horizons, célibataires ou en couple, parents ou non, jeunes ou plus âgés, avec un, deux ou cinq chiens... Cette diversité crée un environnement propice à la découverte de l'autre, dans lequel les différences de mode de vie et les tracas du quotidien s'estompent au profit de la passion commune pour la discipline et le lien avec l'animal (E2).

« Éloigner le stress du quotidien et la réalité si je peux dire ça comme ça, du stress, les problèmes on n'en parle pas, on parle des chiens, on parle de course à pied, on parle des compétitions auxquelles on va aller ensemble et voilà » (E2).

E4 partage un avis similaire, le canicross l'a amenée à côtoyer des personnes différentes de son milieu habituel très sportif et compétitif, avec des personnes très peu sportives qui ont trouvé dans le canicross une porte d'entrée vers une activité physique adaptée à leurs besoins et à ceux de leur chien. Cela offre une grande richesse dans les échanges entre des pratiquants passionnés de sport et d'autres simplement motivés par leur amour des chiens (E4).

Ce contexte d'échange favorise également la naissance d'amitiés profondes (E1, 4, 7, 9, 10, 13). E1 parle de deux super copines rencontrées grâce au canicross, tandis que E9 évoque un réseau social composé de personnes aux objectifs similaires, avec qui elle partage des entraînements réguliers, des projets et un soutien mutuel constant. E10, de son côté, décrit un groupe soudé qui se réunissait via un simple message sur Facebook pour aller courir ensemble, et dont les membres sont devenus de véritables amis avec le temps. Dans le même esprit, E4 évoque avec affection ses "canipotes", ce petit groupe d'amis rencontrés par le biais du canicross, avec qui elle partage des moments à la fois sportifs et conviviaux. E13 parle de week-ends partagés entre amis canicrosseurs durant l'été, où l'objectif reste simple, entretenir la passion ensemble.

La dimension collective du canicross apparaît comme un aspect central pour de nombreux pratiquants. L'ambiance de groupe, l'entraide et la convivialité sont régulièrement mises en avant, témoignant d'un véritable esprit communautaire (E1, 2, 3, 5, 7, 11). Bien que la pratique se fasse en binôme avec son chien, le sentiment d'appartenir à une équipe reste très présent (E11). La pratique du canicross en duo, et notamment en couple, renforce considérablement la motivation et le sentiment de soutien mutuel, notamment lors des compétitions. Le fait de partager cette activité avec une personne proche permet de mieux se comprendre, de s'entraider et de vivre les événements de manière plus sereine. Au-delà de la course elle-même, ces moments sont souvent prolongés par des instants conviviaux, des échanges d'idées au sein du club, ou encore la mise en valeur des souvenirs sur les réseaux sociaux. Les photos, les récits de course et les petits rituels partagés renforcent l'appartenance à une communauté bienveillante, où l'entraide est perçue comme une composante essentielle de l'expérience sportive (E7). E11 explique que le fait de s'être engagé en tant que moniteur et de savoir qu'un groupe l'attend chaque semaine l'aide à rester engagé, même lorsqu'il manque de motivation. Il évoque aussi la richesse des échanges qu'il a pu avoir grâce à son club, notamment sur le

matériel et les spécificités de la discipline, ce qui a favorisé sa progression rapide (E11). De même, E2 évoque un parcours initié par la proposition bienveillante d'une amie, qui lui a prêté son chien pour démarrer. Ce premier pas l'a conduite à se faire accompagner par une coach, soulignant l'importance des rencontres dans le déclenchement de la pratique (E2). De plus, la cohésion prime souvent sur la compétition et cela se traduit notamment par des moments de partage atypiques, comme la célébration des anniversaires des chiens (E3).

« On a une très bonne équipe, notre petit groupe, on a un très bon groupe avec une très bonne ambiance. Personne ne parle de performance quand on s'entraîne, on court tous ensemble » (E3).

Pour E10 également, les compétitions de type trophées, organisées sur plusieurs jours, sont avant tout perçues comme des occasions de partage et d'enrichissement collectif, où l'essentiel réside moins dans la victoire que dans les apprentissages tirés de la pratique en groupe. E1 souligne quant à elle le plaisir de partager ses expériences, même avec peu de connaissances, et de discuter avec d'autres sur les moyens de progresser.

Enfin, cette dynamique sociale contribue également au développement de compétences relationnelles telles que l'écoute, l'encouragement ou la gestion de groupe. Le travail avec les débutants en particulier, est perçu comme une expérience enrichissante qui nécessite de rassurer, motiver et accompagner les autres dans leurs premiers pas (E9). E7, qui s'investit aussi professionnellement dans le monde canin, indique combien il est essentiel pour elle de continuer à aider plein de chiens sportifs et leurs maîtres et à faire évoluer la pratique dans le respect de l'animal.

4.2 Thème 2 : Défis du canicross

Si le canicross apporte de nombreux bénéfices, il n'en demeure pas moins une pratique exigeante, confrontant les pratiquants à divers défis, tant sur le plan pratique que relationnel. Ce second thème vise à explorer les difficultés rencontrées par les pratiquants dans la gestion quotidienne de cette discipline, comportements spécifiques des chiens, contraintes d'organisation, blessures ou encore climat. Ces défis peuvent freiner la pratique ou la rendre plus complexe, tout en constituant des opportunités d'apprentissage et d'adaptation. À travers les témoignages recueillis, il s'agira ici de mieux comprendre les enjeux pratiques, émotionnels et techniques auxquels sont confrontés les adeptes du canicross.

4.2.1 Sous thème 1 : Gestion du chien en contexte de canicross : comportements, adaptations et sécurité

Un premier sous-thème identifié à travers les entretiens porte sur la gestion du chien au cours de l'activité. Les participants décrivent les ajustements requis pour garantir une course fluide, en insistant sur la sécurité du duo, la maîtrise des départs et la coordination continue et interdépendante au sein du binôme.

1) Maîtrise technique et conduite du chien en course

Le canicross, bien plus qu'un simple exercice de course accompagné d'un chien, implique une série de défis techniques liés à la maîtrise de l'animal et à la gestion de l'effort en duo. Contrairement à une idée répandue selon laquelle le chien faciliterait l'effort du coureur, la réalité est bien plus complexe. Plusieurs pratiquants évoquent notamment la nécessité de rester constamment attentif au comportement du chien durant la course (E2, 13). Le risque de blessure pour le chien oblige à une vigilance de tous les instants (E2). E13 partage cette exigence de concentration, soulignant : « *On n'a pas le droit à l'erreur* » et que la gestion de la course dépend énormément du chien qui l'accompagne.

La perception de l'effort varie ainsi fortement selon le profil du terrain. Si, dans certaines montées, la traction peut soulager physiquement le coureur, les descentes techniques ou les faux plats descendants deviennent rapidement plus compliqués (E4, 8, 13). E4 illustre bien cette dualité en précisant que son chien est bien éduqué pour rester au pied dans les descentes, ce qui facilite la pratique. À l'inverse, certains de ses amis, tractés de manière incontrôlée par des chiens puissants, vivent des descentes bien plus périlleuses (E4).

La gestion émotionnelle et technique du chien est un point de tension pour plusieurs pratiquants. E6, par exemple, exprime la difficulté à canaliser les émotions de son chien qui va trop loin dans son effort, notamment à la fin des courses où il se retrouve véritablement à bout de souffle. Elle reconnaît également ses propres peurs, notamment en descente, que son chien ressent, ce qui affecte leur fluidité en course. Cette relation entre le chien et le coureur impose un travail sur soi, mais aussi sur le duo, dans une logique de co-apprentissage permanent (E6).

La discipline et l'éducation du chien apparaissent comme des piliers essentiels à une pratique sécurisée et agréable du canicross. Plusieurs pratiquants insistent sur l'importance des ordres simples ("gauche", "droite", "devant", "stop") et de leur

intégration fluide dans la course (E2, 6, 10, 11). E10 évoque par exemple un travail d'éducation entamé très tôt avec son chiot, afin d'intégrer ces automatismes dès le plus jeune âge, contrairement à son premier chien, pour lequel elle reconnaît avoir négligé cette dimension. Un minimum de contrôle est indispensable, un chien trop distrait ou désorganisé peut clairement compromettre la sortie (E11).

Le tempérament du chien et le contexte de course jouent aussi un rôle important (E3, 9, 14). E3 note que, lors des compétitions, son chien est bien plus excité et tire davantage, ce qui change considérablement la dynamique par rapport aux entraînements. De la même manière, E9 a décidé de renoncer à encadrer certains cours de canicross car elle ne parvenait pas à gérer à la fois son effort personnel, le groupe, et son chien. Ce cumul de responsabilités dans un contexte intense devenait trop lourd à porter (E9). E13, de nature stressée, partage un sentiment similaire, indiquant que les compétitions sont source d'anxiété accrue car il ne s'agit plus simplement de gérer son propre corps, mais aussi celui de l'animal.

2) Sécurité et réactivité du chien

La pratique du canicross soulève de nombreux défis, notamment en ce qui concerne la sécurité et la gestion de la réactivité canine. Ces aspects, souvent liés, nécessitent une attention particulière tant pour le bien-être du chien que pour la qualité de l'expérience vécue par le binôme.

Un premier point largement évoqué concerne le manque de sécurité ressenti lors des dépassements en course craignant la réaction de leur propre chien ou des autres (E1, 2, 7, 9). En effet, même si les participants maîtrisent bien leur propre chien, ils ne peuvent pas anticiper les réactions des autres binômes, ce qui constitue une source de tension constante (E14). Une participante déplore l'absence d'annonce claire de la part des coureurs qui souhaitent dépasser, ce qui peut générer des tensions voire des incidents, en particulier avec des chiens sensibles ou réactifs (E1). E1 explique qu'elle ne se sentait pas en sécurité, notamment parce que les gens ne s'annonçaient pas suffisamment tôt et que cela laissait peu de temps pour réagir, ce qui pouvait provoquer un retournement brutal de son chien face à un congénère trop proche. Cette vigilance constante est une source d'appréhension partagée, comme en témoigne E2, qui doit garder un œil attentif sur son chien, Olaf, car ce dernier est réactif envers une partie des autres mâles croisés. Elle exprime

une inquiétude permanente avant les départs, craignant des réactions incontrôlées de son compagnon canin (E2).

Dans certains cas, les évolutions comportementales du chien depuis l'entrée dans le canicross, notamment causé par les entraînements de groupe ont intensifié la réactivité du chien avec le temps (E4). E4 observe ainsi que son chien, auparavant calme et tolérant, est devenu plus nerveux et moins patient à l'égard de ses congénères après quelques mauvaises expériences. Bien qu'il ne soit ni agressif ni dangereux, elle note une diminution de sa tolérance, qu'elle attribue en partie à l'environnement spécifique des entraînements de groupe en canicross, caractérisé par une forte densité canine et un climat assez nerveux. Les entraînements collectifs, qu'elle considérait initialement comme une bonne opportunité de socialisation, se sont révélés contre-productifs pour son chien sensible. Selon elle, la disparité de niveaux, la présence de chiens peu dressés ou débutants, ainsi que les fréquents arrêts ou attentes créent un climat nerveux qui amplifie l'excitation de son chien (E4).

De plus, la gestion des émotions, tant du chien que de son humain, est un élément clé (E9). E9 décrit les difficultés rencontrées avec sa chienne, Ouna, dont le caractère bien trempé et la sensibilité émotionnelle rendent certains contextes, comme les compétitions ou les entraînements en groupe, particulièrement stressants. Elle adapte ses sorties en fonction de son propre état émotionnel, estimant que ses propres émotions personnelles influencent directement ceux de sa chienne. De plus, elle rapporte avoir été confrontée à des remarques de son entourage signalant que la réactivité de son chien était une conséquence d'une surstimulation due à la pratique du sport. Bien qu'elle ait limité les sorties sportives à une fréquence modérée et qu'elle ait mis en place des routines axées sur le calme, elle exprime un sentiment de remise en question et un certain découragement face à des résultats décevants malgré un encadrement rigoureux (E9).

Ce constat est partagé par E12, qui évite désormais les clubs en raison de la difficulté qu'à son chien à interagir sereinement avec ses congénères. E6, de son côté, a aussi connu des moments d'inquiétude face à l'intensité des réactions de son chien en course, allant jusqu'à craindre d'être déséquilibrée. Cependant, le plaisir ressenti lorsque les dépassements se passent sans incident, met en lumière l'alternance entre satisfaction et prudence dans cette pratique (E7).

3) Tensions et appréhensions liées au départ de course

Le moment du départ constitue sans doute l'un des instants les plus délicats à gérer pour les pratiquants de canicross, tant pour les chiens que pour leurs accompagnants humains. Ce stress peut avoir plusieurs origines, souvent liées à l'excitation des chiens, aux conditions d'attente ou encore à la pression psychologique que chacun se met face à la compétition.

Un premier point de convergence entre les pratiquants concerne l'excitation des chiens, difficile à canaliser au moment du départ. Plusieurs témoignages évoquent des chiens surexcités qui peuvent compromettre la sécurité ou l'efficacité de la course (E4, 6, 14). Certains chiens hurlent à la mort dès la mise en place du harnais, parfois pendant plus de dix minutes, ce qui les épuisent avant même le départ (E14). E6 décrit également la difficulté à contenir Cooper, qui comprend immédiatement qu'une course va commencer et peut se montrer difficile à gérer, surtout s'il voit d'autres chiens s'élancer avant lui. Dans cette même optique, E4 explique que son chien a tendance à partir trop vite dès le départ, ce qui pose problème sur les courses longues avec du dénivelé, où il faut mieux doser l'effort.

Parallèlement, la gestion émotionnelle du coureur joue un rôle essentiel. Beaucoup évoquent une appréhension ou une pression ressentie avant le départ (E3, 5, 7, 13). E5 mentionne le stress de l'inconnu en compétition, notamment lié au déroulement du départ. E13 parle d'une appréhension accrue lorsqu'il vise un objectif précis. E7 reconnaît qu'elle se mettait davantage la pression auparavant, mais qu'avec l'expérience, cette peur a diminué. Une personne insiste sur l'importance de maîtriser ses propres émotions pour ne pas amplifier l'excitation du chien. Il est important de rester calme pour éviter de transmettre du stress à l'animal, particulièrement en compétition (E10).

Enfin, le contexte de départ en lui-même peut être un facteur de difficulté (E4, 14). E4 pointe les problèmes liés aux courses très fréquentées, où la densité de concurrents rend la gestion du chien plus complexe, même avec un chien sociable. L'attente prolongée dans ces situations peut également amplifier l'excitation du chien (E14).

4) Une interdépendance dans la pratique

Le canicross est une discipline fondée sur une forte interdépendance entre le coureur et son chien, ce qui en fait à la fois sa richesse et sa complexité.

Contrairement à la course à pied classique, où il est possible de gérer son rythme de manière autonome, ici, tout dépend aussi de l'état physique et mental du chien (E2, 7, 13).

« Si je vais à une course, moi, je suis en pleine forme, je suis prête, je suis bien réveillée machin et qu'en fait le chien, ce jour-là, je sais pas, il est mou ou il a pas envie ou ça se passe pas bien avec un autre chien. Et donc, en fait, ma course elle sera nulle » (E2).

Cette dimension imprévisible représente un défi majeur, particulièrement pour ceux qui visent la performance en compétition (E2). E13 en témoigne également, évoquant des courses pleines d'incertitudes, même avec un chien pourtant expérimenté.

Cette collaboration impose une écoute mutuelle permanente qui fonctionne dans les deux sens (E7, 8, 12). Il est important d'adapter sa course en fonction du rythme et de l'état du chien. Celui-ci doit en faire de même, ni l'un ni l'autre ne peut courir comme il veut. Cela demande une vraie communication et une capacité d'adaptation, souvent acquise avec le temps (E8, 12). E7 a appris à gérer sa frustration et à ne pas mettre de pression sur son chien, en acceptant que certains jours soient moins performants.

Enfin, le canicross impose de respecter les capacités du chien, ce qui signifie que le coureur ne peut pas toujours participer à toutes les courses qu'il souhaiterait (E5, 12). E12 souligne, par exemple, qu'elle a dû renoncer à certaines épreuves car les distances n'étaient pas adaptées aux capacités de sa chienne. E5 anticipe lui avec émotion le moment où son chien ne pourra plus l'accompagner.

4.2.2 Sous thème 2 : Contraintes rencontrées dans la pratique du canicross

Un second sous-thème fait émerger les différentes contraintes associées à la pratique du canicross. Les discours recueillis font état de défis variés tels que les conditions climatiques, les exigences matérielles, les risques de blessure ou encore l'organisation nécessaire pour intégrer la pratique dans le quotidien.

1) Contraintes physiques

Le canicross est souvent perçu comme une pratique exigeante, bien plus intense que la course à pied traditionnelle. L'un des éléments centraux à cette intensité réside

dans la traction du chien, qui entraîne le coureur à une allure supérieure à son rythme naturel. Cette survitesse représente un choc biomécanique important, les muscles, les articulations et la posture doivent encaisser des impacts plus violents créant des douleurs musculaires intenses, voire des traumatismes physiques lorsque le corps n'est pas préparé (E1, 2, 3, 6, 10, 11, 13, 14). Plusieurs pratiquants insistent sur la difficulté à gérer ce rythme imposé par le chien, qui court plus vite que l'humain. Le coureur est alors soumis à des accélérations qu'il ne maîtrise pas (E2).

Ce phénomène de course en traction est particulièrement problématique si l'on ne dispose pas d'un renforcement musculaire suffisant. De nombreux témoignages évoquent l'importance de muscler la partie abdominale, paravertébrale et diaphragmatique. Des fois l'utilisation de chevillères devient nécessaire malgré l'inconfort de celles-ci (E7). E11 raconte même avoir eu du mal à marcher pendant trois jours après une sortie avec deux chiens, soulignant combien la puissance animale, si elle est mal anticipée, peut avoir des conséquences durables sur le corps humain.

En parallèle, la nature des terrains sur lesquels se pratique le canicross intensifie encore ces contraintes. Contrairement à la course sur bitume ou piste, les sentiers forestiers, boueux ou accidentés représentent des environnements instables où les risques de chute sont omniprésents (E3, 5, 10, 13). E5 évoque ainsi une crainte permanente de se tordre une cheville, crainte partagée par E13, qui explique devoir surveiller en permanence l'emplacement de ses pieds pour éviter les chutes. E2, de son côté, mentionne que la boue, les descentes glissantes et les terrains irréguliers lui causent une véritable angoisse, ayant déjà subi plusieurs blessures sur ces surfaces.

Ces blessures ne sont pas anecdotiques. Plusieurs coureurs témoignent d'accidents concrets, une cheville abîmée à répétition (E4, 10), un doigt cassé suite à une chute (E6), voire des douleurs articulaires récurrentes aux genoux à cause de la traction (E1).

Au-delà du terrain, c'est aussi le mauvais rapport entre le poids du chien et celui de l'humain qui crée un déséquilibre potentiellement dangereux. Lorsqu'un chien trop puissant tracte une personne légère, les impacts deviennent plus violents, le contrôle plus difficile, et les risques plus élevés (E3). E3 souligne que certaines de ses amies ont souffert de lésions au bassin à cause de binômes mal assortis. Elle va plus loin

en alertant sur les pratiques impliquant des enfants avec des chiens surpuissants, prédisant des séquelles physiques à long terme pour ces jeunes coureurs (E3).

La dimension émotionnelle et mentale entre aussi en jeu dans la perception de ces contraintes physiques. Trois personnes évoquent un stress latent durant les courses tel que la peur de tomber, d'aller trop vite, de ne pas maîtriser la traction et finalement de se blesser (E3, 10, 13).

Enfin, plusieurs pratiquants insistent sur la nécessité d'y aller progressivement, tant dans l'entraînement du coureur que dans celui du chien. Une montée en charge mal dosée, un début trop précoce ou mal encadré peuvent également avoir des conséquences sur les articulations du chien (E3, 4). E3 reconnaît avoir été mal informée au début et regrette de ne pas avoir commencé plus progressivement avec son jeune chien. Aujourd'hui, elle préconise une approche respectueuse des limites physiques de son chien (E3).

Cependant, il convient de nuancer ce tableau. Une personne témoigne d'une expérience positive, sans blessure, démontrant que le canicross peut être pratiqué de manière sécurisée avec un bon encadrement et une bonne écoute du corps (E9). En dix ans de pratique, E9 n'a jamais subi de blessure, contrairement à de nombreux coureurs autour d'elle.

2) Contraintes logistiques

La pratique du canicross, bien qu'elle soit passionnante et enrichissante, implique un ensemble de contraintes logistiques et organisationnelles que les pratiquants doivent apprendre à gérer au quotidien. Ces défis ne sont pas universellement perçus comme des freins, mais ils exigent une réelle adaptation du mode de vie.

L'un des premiers obstacles évoqués concerne les déplacements nécessaires pour s'entraîner dans un environnement adapté. Plusieurs pratiquants signalent qu'il est souvent indispensable de prendre la voiture pour rejoindre des sentiers boisés ou naturels, afin d'éviter les surfaces dures inappropriées pour les chiens (E2, 12). Cela implique également de posséder un véhicule adapté à la taille du chien et à son transport en toute sécurité (E2).

De plus, plusieurs pratiquants remettent en question la pertinence de se déplacer sur de longues distances pour des compétitions relativement courtes (E4, 12). Le temps de trajet nécessaire pour rejoindre les lieux de compétition représente une contrainte

non négligeable, d'autant plus pour le chien qui doit faire preuve de patience en restant de longues périodes immobile dans la voiture pour, parfois, une activité de courte durée (E12). E4 illustre bien ce propos : « *Le problème des canicross, c'est que tu traverses la Belgique pour aller courir 5 km. Moi, je n'ai qu'un chien, donc ce n'est pas intéressant de faire ça* ».

Outre les déplacements, l'organisation temporelle représente une autre forme de contrainte. S'adapter à des horaires d'entraînement peut s'avérer complexe, notamment pour les personnes ayant un emploi du temps chargé (E7, 12, 13). La difficulté de concilier travail, entraînements et obligations personnelles, surtout durant la période hivernale où la météo et la fatigue s'ajoutent à l'équation (E7, 12). E13, quant à lui, souligne que cette pratique exige des sacrifices personnels, réduisant le temps disponible pour la famille, les amis ou les événements sociaux.

La logistique autour du chien est également un point central dans les témoignages. Le canicross implique une attention particulière portée à l'animal, soins vétérinaires réguliers, parfois ostéopathiques, nourriture adaptée à un chien sportif (E2) et nettoyage après les sorties (E4, 12). Pour E4, chaque sortie demande un nettoyage du chien, de l'équipement et du véhicule, ce qui rallonge considérablement le temps à y consacrer. Elle nuance toutefois cette contrainte en la comparant à d'autres sports animaliers, comme l'équitation, où les soins et la préparation font également partie intégrante de la pratique (E4).

L'équipement spécifique au canicross ajoute également une dimension matérielle à ces contraintes. Il ne s'agit plus seulement d'une paire de baskets pour le coureur, mais aussi d'un harnais adapté pour le chien, d'une ligne amortie, d'une ceinture de traction (E2, 7, 8). E8 souligne que la discipline devient vite coûteuse car il faut ajouter tous les frais liés à l'animal à ceux de la course à pied classique.

Enfin, une personne met en avant la rigueur de vie que le canicross impose. Cela inclut une hygiène de vie plus structurée, une alimentation équilibrée et une planification hebdomadaire rigoureuse pour maintenir un entraînement régulier. Cette forme de discipline est perçue à la fois comme une contrainte et un bénéfice personnel, car elle amène à mieux prendre soin de soi (E7).

Si ces éléments peuvent apparaître comme des freins, ils sont aussi largement relativisés par les pratiquants eux-mêmes. Ces contraintes font partie du deal, elles

sont intégrées dans leur mode de vie, acceptées comme la contrepartie naturelle d'une activité passion (E2, 4, 14).

3) Contraintes climatiques

La météo représente également une contrainte majeure dans la pratique du canicross, tant pour le bien-être du chien que pour l'organisation des entraînements (E1, 5, 7, 9, 12). Plusieurs pratiquants, comme E1, limitent strictement leurs sorties dès que la température dépasse 16 °C, leurs chiens ne supportant pas la chaleur. Elle précise ainsi que cela restreint fortement les entraînements en été et en automne (E1). E5 va dans le même sens, en soulignant son agacement face aux coureurs qui continuent malgré la chaleur, sans mesurer les risques pour leurs chiens. Il déplore un manque de sensibilisation du lien entre température, humidité et confort thermique de l'animal (E5). E7 reconnaît avoir déjà couru malgré une météo inadéquate, regrettant avec recul les choix faits par manque d'expérience. D'autres adaptent également leur pratique en été, réduisant les distances à quelques kilomètres seulement (E9).

À l'inverse, les saisons froides ne sont pas exemptes de difficultés. Pendant l'hiver, entre les jours plus courts, la boue et le froid, la motivation peut être plus faible (E12).

4.3 Indications et recommandations

Forts de leurs expériences, les pratiquants interrogés ont partagé de nombreuses recommandations concernant les conditions optimales pour une pratique du canicross à la fois épanouissante et sécurisée. Ce troisième thème regroupe les indications formulées par les pratiquants concernant le profil des humains et des chiens, les conditions de santé nécessaires ou encore l'équipement adéquat. Il met également en lumière l'importance du cadrage, de la progressivité et de l'accompagnement, que ce soit pour prévenir les risques ou pour maximiser les bienfaits du canicross. Cette partie se veut à la fois pratique et préventive et propose des pistes concrètes pour guider toute personne souhaitant s'engager dans cette discipline.

4.3.1 Sous thème 1 : Profil humain et chien : indications et contre-indications

Les entretiens réalisés montrent clairement que le canicross est perçu comme une pratique accessible à une grande variété de profils, tant chez les humains que chez les chiens.

En ce qui concerne l'humain, l'activité ne nécessite pas de qualités athlétiques exceptionnelles, toute personne en bonne santé peut s'y engager, à condition d'adopter une démarche progressive, encadrée et réfléchie (E1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14). Cette progression est d'autant plus essentielle qu'un démarrage trop rapide ou mal encadré peut entraîner blessures ou découragement, en particulier chez les débutants qui peuvent se sentir illégitimes ou viser des performances trop précoces (E8, 9). Des pathologies spécifiques comme des troubles musculosquelettiques ou des problèmes de dos peuvent constituer des contre-indications, mais en dehors de ces situations particulières, la discipline est considérée comme largement ouverte (E3). Commencer à tout âge est non seulement possible, mais même recommandé si cela s'inscrit dans une logique de remise en mouvement progressive et adaptée (E4).

Cette accessibilité s'illustre à travers des expériences variées. Certaines personnes, malgré des douleurs chroniques ou une condition physique initialement limitée, ont pu intégrer le canicross grâce à un suivi médical adapté, notamment par des ostéopathes ou médecins du sport, et par une adaptation progressive de leur pratique (E7). Certaines personnes atteintes de pathologies congénitales lourdes (cardiaques, pulmonaires, métaboliques), participent depuis des années sans viser la performance, montrant que l'investissement personnel et la motivation suffisent à ancrer une pratique régulière (E9). Même sans profil sportif ou corpulence idéale, chacun peut y trouver un intérêt, qu'il soit dans la recherche de performance, de loisirs ou de complicité avec l'animal (E10). Cependant, plusieurs participants soulignent l'importance d'une pratique réaliste et équilibrée. Il est déconseillé, par exemple, à une personne totalement débutante de démarrer avec un chien très puissant tel qu'un Greyster ou de viser des distances longues dès le départ (E11).

Il est toutefois nécessaire de développer sa propre condition physique. Le canicross ne peut pas reposer uniquement sur le chien, un travail personnel de renforcement musculaire ou d'endurance est nécessaire pour équilibrer la relation de course et

préserver la santé du binôme (E11, 14). Cela est d'autant plus vrai que dans certains cas, l'humain est incapable de courir sans la traction de son chien, ce qui masque un manque de préparation physique et peut entraîner des blessures ou une fatigue excessive chez le chien. Cela implique d'entraîner l'humain séparément du chien, en complément des séances communes. Un témoignage rappelle qu'un bon gainage, une base en course à pied et un renforcement musculaire général sont cruciaux, notamment quand le chien est puissant (E4).

Du côté canin, une vision similaire se dégage. La majorité des chiens, pourvu qu'ils soient en bonne santé et correctement préparés, peuvent pratiquer le canicross (E5, 6, 10). Un chien n'a pas besoin d'être un athlète de haut niveau, s'il aime courir, est réceptif à la proposition et dispose d'une morphologie fonctionnelle, il peut tout à fait y prendre du plaisir (E2, 7, 12). Si certaines races comme les Braques, les Border, les Malinois ou les Bergers sont particulièrement bien adaptées à l'endurance et à la traction (E2, 7), il n'est pas rare de voir des chiens considérés comme peu sportifs, comme des Chihuahuas, des Bichons, ou même des Cavaliers King-Charles, performer avec plaisir et efficacité aux côtés de leurs maîtres (E2, 6, 10, 12). Il convient cependant de s'assurer d'un certain équilibre entre le gabarit du chien et celui de l'humain, notamment pour éviter que le chien soit en surcharge ou que l'humain subisse trop violemment la traction, ce qui est parfois le cas chez les enfants ou personnes très légères tractés par des chiens puissants (E3, 5, 10, 14).

Cependant, des limites existent. Les races brachycéphales en particulier, comme les Bouledogues Français ou Anglais, sont souvent inadaptées à la pratique en raison de leur morphologie respiratoire compromise (E3, 8, 14). Même si certains chiens de ce type montrent de l'envie et de la vitalité, il est essentiel d'adapter la charge d'effort, notamment en évitant les fortes chaleurs et les longues distances (E10).

L'âge constitue un autre facteur important. Il est impératif de respecter la croissance osseuse du chien avant de l'engager dans des efforts de traction, selon la race, cela peut nécessiter d'attendre au-delà de ses un an (E3). Pour les grandes races, deux personnes recommandent même d'attendre ses deux ans pour commencer les tractions régulières (E5, 7). Le travail progressif en amont peut passer par de la course libre, du jeu en harnais sans traction, puis une introduction très graduelle à l'effort de traction en alternant marche et course (E4, 13). Inversement, certains

chiens peuvent continuer à courir efficacement jusqu'à plus de dix ans s'ils ont été entretenus de manière régulière, ce qui implique un travail de fond, et non une simple participation ponctuelle à des compétitions (E7). Il reste néanmoins essentiel de rester à l'écoute de son chien à tout âge, en acceptant qu'il puisse avoir besoin de ralentir, s'arrêter ou changer d'activité (E10, 12).

Enfin, les personnes interrogées s'accordent sur un point fondamental, le respect et l'écoute mutuelle entre l'humain et son chien sont les garants d'une pratique saine et durable. Il s'agit moins de chercher la performance à tout prix que de préserver une dynamique de plaisir partagé, où chacun, humain comme chien, trouve sa place et son rythme (E1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14). Il est nécessaire de toujours placer le bien-être du chien avant la volonté de performance ou de participation, même si cela implique de renoncer à une course ou d'ajuster ses objectifs (E5, 7, 10).

« Ne pas faire passer finalement le plaisir du maître avant le bien-être de l'animal »
(E5).

4.3.2 Sous thème 2 : Importance du matériel dans la performance et le bien-être en canicross

Plusieurs participants soulignent qu'un bon équipement constitue un prérequis indispensable à une pratique sécurisée et agréable de la discipline (E1, 2, 4, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 14).

Le harnais du chien notamment, fait l'objet d'une attention particulière. Il est évoqué comme un élément central pour éviter les blessures et assurer le confort de l'animal (E1, 6, 7, 9, 11, 13). Les erreurs de débutants, comme l'usage de harnais inadaptés ou de simples colliers, sont des erreurs récurrentes avec parfois des conséquences physiques pour l'animal (E7, 12, 13). De nombreux pratiquants manquent d'informations sur l'équipement adéquat. Un travail de sensibilisation et d'accompagnement sur ce sujet serait utile, notamment pour les débutants (E12, 13).

Pour l'humain, l'importance du baudrier, des baskets de trail adaptées et de la ligne de traction est également fortement mise en avant (E1, 2, 9, 11). Une mauvaise paire de chaussures peut par exemple causer des blessures, comme en témoigne E11 qui

a perdu un ongle à cause de chaussures inadaptées à la traction du chien. Plusieurs témoignages insistent sur la nécessité d'un investissement dès le départ dans du matériel de qualité, même si cela peut représenter un coût non négligeable (E3, 11, 12).

Au-delà du simple confort, les participants mettent en évidence que le bon matériel contribue directement à la prévention des blessures pour le chien et l'humain (E1, 2, 6, 11, 13). Une personne insiste aussi sur l'intérêt de rester ouvert à l'évolution du matériel, de tester différents modèles, et de ne pas se fixer uniquement sur une marque ou un type de produit (E7).

4.3.3 Sous thème 3 : Importance de l'évaluation et du suivi médical

Plusieurs participants soulignent l'importance d'obtenir l'accord préalable du vétérinaire pour s'assurer de l'absence de contre-indications médicales, notamment d'ordre cardiaque ou orthopédique (E1, 7). En complément, le recours à l'ostéopathe est fréquemment mentionné, aussi bien pour le chien que pour l'humain. Il est courant que les binômes sportifs effectuent des bilans réguliers, souvent une à deux fois par an, afin de prévenir d'éventuelles douleurs ou déséquilibres physiques (E1, 2, 5, 7, 9)

Une personne évoque également l'importance d'une écoute fine du corps, en soulignant que même un pratiquant souffrant peut envisager cette activité à condition d'un suivi adapté. Le bien-être du chien reste toutefois la priorité, un témoignage dénonce des situations où des signes de souffrance canine ne sont pas perçus ou pris au sérieux, comme le fait de courir avec un chien qui boite (E7).

Enfin, un pratiquant rappelle qu'étant donné que le chien ne peut pas verbaliser sa douleur, il est essentiel de se reposer sur l'expertise des professionnels pour s'assurer de son état de santé (E9).

4.3.4 Sous thème 4 : L'importance du cadrage et de l'accompagnement dans la pratique du canicross

Les entretiens révèlent une convergence forte autour de l'idée que le canicross ne devrait pas être pratiqué de manière improvisée. De nombreux participants insistent sur l'importance d'un encadrement structuré dès les débuts de la pratique, que ce soit par des clubs, des professionnels expérimentés ou par des ressources pédagogiques fiables (E3, 4, 5, 7, 11, 12, 13, 14).

Plusieurs évoquent les risques liés à une entrée dans l'activité sans accompagnement, notamment pour le chien, qui peut être exposé à des efforts inadaptés en commençant trop tôt par exemple (E3, 5). Le manque d'encadrement est perçu non seulement comme un désavantage pour le bien-être de l'animal, mais aussi comme une source d'erreurs de la part des humains, par méconnaissance des bonnes pratiques (E12, 13).

Face à cela, l'adhésion à un club ou l'accompagnement par des personnes compétentes est largement recommandé. Ces structures permettent non seulement de transmettre les règles essentielles (sur les températures, la distance, le type de sol ou encore le matériel), mais aussi de guider les pratiquants dans une relation respectueuse avec leurs chiens (E3, 4, 5, 7, 11, 14).

Le discours insiste aussi sur la nécessité de savoir identifier des personnes réellement qualifiées. Trois participants mettent en garde contre les faux experts ou les intervenants sans formation sérieuse, qui se revendiquent professionnels sans légitimité (E3, 4, 7). La méfiance vis-à-vis de certaines écoles non reconnues ou de vendeurs peu compétents en magasin est également exprimée (E7).

5 Discussion

L'objectif principal de ce mémoire est de mieux comprendre l'expérience des pratiquants de canicross, discipline encore peu étudiée dans la littérature scientifique. L'analyse des entretiens menés auprès de 14 pratiquants a mis en lumière une pluralité de bénéfices, de motivations, mais aussi de défis liés à cette activité. Cette discussion vise à articuler ces résultats avec les apports théoriques présentés dans la première partie, à en souligner les implications et à proposer quelques pistes de réflexion pour la pratique et la recherche future.

Premièrement, une des dimensions centrales qui se dégage des témoignages est la reconfiguration du rapport à la course à pied lorsqu'elle est pratiquée avec un chien. Là où la course à pied est parfois perçue comme monotone, solitaire ou inaccessible, le canicross transforme l'effort en une expérience motivante, sensorielle et gratifiante. Le canicross devient alors particulièrement efficace pour favoriser une pratique régulière d'activité physique, en contribuant à l'adhésion à la course à pied même chez des individus initialement peu enclins à ce type d'effort. Ce constat prolonge les travaux de Westgarth et al. (2017), qui montrent que la possession d'un

chien permet d'augmenter la fréquence des activités physiques légères à modérées, notamment via les balades quotidiennes. Toutefois, ces auteurs notaient également que ces balades pouvaient empiéter sur le temps consacré à des activités plus intenses. Or, dans le cadre du canicross, l'activité elle-même est d'intensité élevée, permettant ainsi de se dépenser en même temps que son chien. De plus, la littérature montre que l'augmentation de l'activité physique chez les propriétaires de chiens est souvent motivée par le souci de répondre aux besoins de l'animal, plutôt que par une recherche de bien-être personnel (Brown & Rhodes, 2006 ; Westgarth et al., 2017). Les pratiquants de canicross expriment la même idée en expliquant clairement que leur motivation principale est de garantir à leur chien une dépense physique suffisante. À la différence que le canicross les engage dans une pratique plus régulière et plus intense que de simples promenades.

Ces résultats peuvent être lus à la lumière de la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985). Ils montrent que la motivation à pratiquer le canicross repose initialement, pour de nombreux participants, sur une motivation extrinsèque centrée sur le besoin de dépenser physiquement et mentalement leur chien. Il s'agit d'une motivation tournée vers l'autre, fondée sur la responsabilité du bien-être de l'animal. Cependant, cette motivation évolue souvent au fil de la pratique vers une motivation plus intrinsèque, fondée sur le plaisir personnel, le dépassement de soi, ou encore le bien-être éprouvé pendant l'effort. Cette théorie postule également que l'engagement durable repose sur la satisfaction de besoins d'autonomie, de compétence et de lien social. Le canicross, en tant qu'activité choisie, gratifiante, et reposant sur une forte connexion affective avec le chien, semble réunir ces trois conditions. Il ne s'agit plus seulement d'une obligation envers l'animal, mais d'un plaisir partagé et d'un sentiment d'efficacité dans l'effort à deux, renforçant ainsi une motivation intrinsèque à poursuivre l'activité. Cette dynamique s'apparente à une forme de co-régulation motivationnelle, comparable aux effets observés dans les dyades sportives humaines (Carr et al., 2019). Ainsi, le canicross illustre parfaitement comment une motivation tournée vers le bien-être animal peut devenir un levier puissant d'adhésion à l'activité physique soutenue.

Deuxièmement, les données issues de cette étude rejoignent les constats de la littérature selon lesquels l'activité physique avec son chien contribue significativement à son bien-être global. Toutefois, là où les recherches antérieures, comme celles de Westgarth et al. (2017), se concentraient principalement sur les

effets des promenades qui améliorent la santé, la sociabilité et diminuent les troubles comportementaux, les résultats du présent mémoire suggèrent que le canicross va au-delà de ces apports, en mobilisant des dimensions plus complètes, plus intenses et plus ciblées du bien-être canin. En effet, le canicross ne se limite pas à une simple dépense physique, il impose une activité structurée, régulière et énergétiquement soutenue, ce qui le rend particulièrement adapté aux chiens présentant des besoins élevés en mouvement et en stimulation. À la différence des promenades, souvent passives, cette discipline engage le chien dans une dynamique d'effort partagé, où il doit à la fois courir, s'adapter au rythme du maître, suivre des consignes vocales, gérer les changements de terrain et rester attentif tout au long de la course. Ce niveau d'implication physique, cognitive et émotionnelle contribue à mobiliser le chien dans sa globalité, en répondant de manière intégrée à ses besoins moteurs, mentaux et relationnels. Les signes d'enthousiasme, de vitalité retrouvée ou de progression sociale observés par les propriétaires ne font que confirmer les effets déjà documentés des balades régulières, ils montrent que le canicross peut devenir un véritable levier d'épanouissement pour le chien.

Troisièmement, les bénéfices psychologiques de la possession d'un chien sur le propriétaire sont bien établis dans la littérature, qu'il s'agisse de réduction du stress, d'atténuation des états dépressifs ou de renforcement du sentiment de sécurité et d'attachement affectif (Friedmann & Thomas, 1995 ; Tatschl et al., 2006 ; Serpell, 1991). Ces effets, déjà observés dans le simple cadre de la cohabitation ou des promenades, semblent trouver dans le canicross un espace d'expression encore plus puissant. En effet, les récits des pratiquants témoignent d'un état de bien-être profond, nourri autant par le plaisir de l'effort que par la qualité de la relation avec leur chien. À l'image des travaux de Pereira et al. (2021), qui soulignent l'effet immédiat d'une sortie de course à pied sur l'humeur, les participants décrivent un plaisir spontané, une vitalité accrue et une réduction sensible du stress dès les premières foulées avec leurs chiens.

Mais ce bien-être dépasse largement les effets attendus de l'activité physique. Il prend racine dans la dynamique spécifique du binôme, une forme de co-engagement émotionnel où le plaisir, la fierté et la motivation se construisent à deux. Les données de cette recherche confirment que, comme le suggère l'étude de Shibata et al. (2009), l'accès à des paysages agréables constitue une source de motivation significative. Toutefois, dans le cadre du canicross, cette dimension esthétique est

enrichie par une immersion émotionnelle particulière liée au lien avec l'animal et à une redéfinition de la relation à l'environnement naturel. L'idée de bonheur partagé revient fréquemment dans les discours, voir son chien heureux, motivé et performant devient une source directe de satisfaction personnelle. Certains vont jusqu'à évoquer une joie quasi euphorique ou une émotion si forte qu'elle provoque des larmes. Cela rejoint les observations de Westgarth et al. (2017), selon lesquelles les balades offrent souvent aux propriétaires un bonheur par procuration. Dans le cas du canicross, cette connexion émotionnelle est d'autant plus forte qu'elle est portée par l'effort commun et la complicité dans l'action.

La pratique du canicross apparaît donc, pour la majorité des participants, comme un levier puissant de transformation ou de renforcement du lien homme-chien. La dynamique relationnelle entre le maître et le chien semble s'intensifier à travers cette pratique. La coopération dans l'effort, la synchronisation des mouvements, les rituels d'avant et d'après-course et la lecture mutuelle des signaux corporels sont autant d'éléments évoqués comme renforçant le lien. Les témoignages révèlent que ce lien, bien qu'existant au préalable chez certains, s'est intensifié dans le cadre d'une pratique conjointe structurée, engageant les deux partenaires dans un effort partagé. Cette transformation relationnelle rejoint les travaux de Ham et Epping (2006), qui identifient le chien comme un soutien social facilitateur de l'activité physique. Mais ici, le rôle du chien dépasse celui de simple encourageant passif, il devient un coéquipier à part entière, engageant émotionnellement et physiquement son maître.

Quatrièmement, les résultats de cette étude confirment que le canicross constitue une véritable opportunité de transformation du bien-être physique chez les pratiquants. Pour nombre de participants, le canicross a été à la fois un déclencheur et un moteur d'adoption de comportements favorables à la santé physique, qu'il s'agisse d'un entraînement plus régulier, d'une amélioration de la condition cardiovasculaire ou d'une meilleure hygiène de vie globale. Plusieurs études ont déjà démontré que la possession d'un chien est associée à une augmentation de l'activité physique, notamment par le biais des promenades régulières (Brown & Rhodes, 2006 ; Westgarth et al., 2017), et que cette activité physique, même modérée, réduit les risques de maladies cardiovasculaires, d'obésité, et de déclin fonctionnel (Anderson et al., 1992 ; Tatschl et al., 2006). Plusieurs participants rapportent une amélioration tangible de leur forme physique, souvent visible sur

leur silhouette, ou encore une perte de poids obtenue sans régime strict, uniquement grâce à la régularité de l'effort. Ce bénéfice constitue, notamment chez les femmes, une source de motivation pour réaliser une activité physique régulière (Waśkiewicz et al., 2019). D'autres mettent en avant la stabilité de leur pratique et leur volonté de maintenir un bon niveau physique par respect pour leur binôme canin. Cette dynamique auto-renforçante, s'améliorer pour ne pas ralentir son chien, constitue un moteur d'engagement puissant. Les retombées du canicross ne se limitent pas à l'amélioration de la condition physique. Les récits montrent que cette pratique induit une structuration plus globale du mode de vie, adoption d'horaires plus réguliers, amélioration de l'alimentation, réduction de la consommation d'alcool. Ce phénomène recoupe les effets positifs reconnus de l'activité physique sur la longévité, l'hygiène de vie et la prévention des pathologies chroniques (Lavie et al., 2015 ; Lee et al., 2017 ; Pereira et al., 2021).

Cinquièmement, sur le plan social, le canicross apparaît également comme un puissant vecteur de lien. Contrairement à l'idée que l'activité serait centrée exclusivement sur la dyade maître-chien, les entretiens montrent une forte dimension communautaire, clubs, groupes d'entraînement, compétitions et réseaux sociaux forment un tissu relationnel riche qui soutient la pratique. Cette dimension sociale de l'activité physique est largement soutenue dans la littérature. Les travaux de Stevens & Cruwys (2020), Harden et al. (2015), et plus récemment Inoue et al. (2024), montrent que l'appartenance à un groupe favorise l'ancrage comportemental à long terme, tout en renforçant les effets positifs sur le bien-être physique et psychologique. Dans le cas du canicross, cet aspect communautaire est encore amplifié par la passion partagée pour le bien-être animal, créant une culture commune fondée sur l'entraide, la solidarité et l'affect.

Cependant, cette étude révèle également un certain nombre de contraintes. Les participants évoquent la charge mentale liée à la gestion du chien en course, les risques de blessure, les exigences matérielles et organisationnelles, ou encore les conditions climatiques. Ces difficultés, bien que souvent contrebalancées par les bénéfices perçus, rappellent la nécessité d'un encadrement adapté, notamment pour les débutants. Ces contraintes inhérentes à la pratique du canicross rejoignent plus largement les limites évoquées dans la littérature sur la possession de chiens. En effet, bien que la présence d'un chien puisse favoriser l'activité physique, elle peut aussi engendrer des aspects plus contraignants, tels que la gestion des soins, les

coûts financiers, les allergies, les risques de morsure ou encore les chutes (Tatschl et al., 2006).

Un autre point central concerne le cadrage de la pratique, qui dépasse le simple apprentissage technique. Plusieurs participants soulignent l'importance d'un environnement bienveillant, d'un club ou d'un encadrement structuré pour favoriser le bien-être du binôme, l'engagement durable, pour prévenir les erreurs de débutant, et créer un réseau de soutien. Le rôle des encadrants, moniteurs et vétérinaires est ainsi essentiel pour accompagner la montée en compétence des pratiquants et garantir une pratique éthique. Cela rejoint les résultats de Gonzalez-Santamaria et al. (2024) qui soulignent le potentiel éducatif du canicross en milieu scolaire, notamment pour développer responsabilité, empathie et conscience du bien-être animal. Ce parallèle est particulièrement pertinent car on retrouve dans les récits des adultes interrogés, des mécanismes similaires, un apprentissage progressif, une attention accrue au bien-être animal, un développement d'une sensibilité relationnelle, et un engagement dans une pratique où l'effort physique est indissociable de la qualité du lien avec le chien. Autrement dit, le canicross ne forme pas uniquement des coureurs, mais aussi des individus attentifs, responsables et à l'écoute de l'autre, qu'il soit humain ou non-humain.

Enfin cette étude présente certaines limites qu'il est important de reconnaître afin de situer correctement la portée et la validité de ses résultats. La première limite concerne la taille et la composition de l'échantillon. Bien que 14 entretiens aient permis d'atteindre une certaine saturation des données, cet effectif reste restreint et composé exclusivement de pratiquants belges, ce qui limite la généralisation des résultats à d'autres contextes géographiques ou culturels. De plus, la majorité des participants sont des femmes (11 sur 14), ce qui pourrait introduire un biais de genre dans les perceptions et expériences rapportées. Or, la littérature a montré que les motivations sportives ou l'engagement corporel peuvent varier selon le sexe (Waśkiewicz et al., 2019). Un échantillon plus équilibré aurait permis de mieux comparer les éventuelles différences d'expériences entre hommes et femmes. Ensuite, le recrutement des participants s'est fait via le bouche-à-oreille et les réseaux sociaux, ce qui peut introduire un biais de sélection. Les personnes ayant accepté de participer sont peut-être celles ayant une relation particulièrement positive avec le canicross, ou une motivation à parler de leurs expériences, ce qui peut conduire à une surreprésentation des discours valorisants et limiter la mise en

évidence d'expériences négatives ou ambivalentes. Par ailleurs, l'approche qualitative repose sur la subjectivité des participants et de la chercheuse, tant dans la conduite des entretiens que dans l'analyse des données. Malgré les efforts de rigueur méthodologique (transcription verbatim, analyse thématique inductive, usage de NVivo), le codage et l'interprétation des données peuvent être influencés par les biais personnels. Une triangulation des données ou une double analyse par un second évaluateur aurait permis de renforcer la fiabilité des résultats. Enfin, cette étude se concentre sur les pratiquants actuels du canicross. Elle ne prend pas en compte les personnes ayant arrêté cette activité ou celles qui y ont renoncé. Or, leurs témoignages pourraient apporter un éclairage complémentaire sur les freins, désillusions ou difficultés de la pratique à long terme.

Pour conclure, des perspectives de recherches futures pourraient venir enrichir et prolonger les résultats de cette étude. Il serait notamment intéressant d'explorer l'expérience du canicross auprès de publics plus diversifiés (personnes âgées, enfants, personnes en situation de handicap, pratiquants débutants ou en situation d'échec), afin de mieux comprendre les facteurs facilitant ou freinant l'adhésion au canicross. Par ailleurs, un croisement avec des observations comportementales ou des évaluations vétérinaires permettrait de compléter les récits subjectifs recueillis ici par des données objectives sur les effets de la pratique pour les chiens. Il serait également pertinent de comparer le canicross à d'autres disciplines canines telles que l'agility, le hooper, le mordant ou encore l'obéissance. Ces activités, bien que distinctes dans leurs objectifs et modalités, partagent des enjeux similaires autour de la relation humain-chien, de la motivation du binôme et de l'engagement corporel et mental des deux partenaires. Une telle comparaison permettrait de mieux cerner les spécificités du canicross en tant que pratique sportive à visée partagée, mais aussi de comprendre comment ces différentes disciplines mobilisent ou non les dimensions psychologiques, affectives, sociales et physiques relevées dans cette étude.

Au regard de ces résultats, le canicross semble présenter un potentiel d'application au-delà de la sphère récréative ou compétitive. En tant qu'activité mobilisant à la fois le corps, la relation et la régularité, il pourrait être envisagé comme un support d'intervention dans des contextes thérapeutiques, de promotion de la santé ou encore dans des contextes éducatifs déjà en partie exploré par Gonzalez-Santamaria et al. (2024). Par exemple, dans une perspective thérapeutique, cette pratique

pourrait soutenir des objectifs liés à la remobilisation physique ou à la revalorisation de soi, notamment chez des personnes en situation de vulnérabilité. De même, les dimensions motivationnelles propres au canicross pourraient en faire un levier intéressant pour encourager l'activité physique dans une logique de santé publique, en particulier auprès de populations peu engagées dans des formes classiques d'exercices. Enfin, l'introduction du canicross dans des dispositifs éducatifs pourrait favoriser chez les enfants ou adolescents l'apprentissage de la responsabilité, la coopération ou l'empathie (Gonzalez-Santamaria et al., 2024).

6 Conclusion

Ce mémoire a pour ambition de mieux comprendre l'expérience des pratiquants de canicross, une discipline en plein essor mais encore peu explorée dans la littérature scientifique. En s'appuyant sur une méthodologie qualitative centrée sur le vécu subjectif, cette recherche a permis de mettre en lumière la richesse et la complexité de cette pratique à travers les récits de 14 pratiquants.

Les résultats montrent que le canicross ne se limite pas à une activité sportive partagée avec un chien, mais constitue un espace de transformation du rapport à soi, à l'effort et à l'animal. Il favorise l'engagement physique régulier, renforce le lien humain-chien et s'accompagne de bénéfices physiques, psychologiques et relationnels profonds aussi bien pour le maître que pour le chien. L'activité mobilise une dynamique de co-régulation, où la motivation du maître est nourrie par le bien-être perçu du chien, dans une logique de plaisir partagé. Cette configuration spécifique permet de réinterroger les notions d'adhésion à la pratique sportive, de soin mutuel et d'engagement affectif dans l'effort.

Ce travail met également en évidence certaines contraintes propres au canicross, comme la charge liée à la gestion de l'animal, les exigences logistiques, climatiques ou encore les risques de blessure. Ces éléments soulignent l'importance d'un encadrement adapté pour soutenir une pratique durable et respectueuse du bien-être du binôme.

Sur le plan méthodologique, l'étude présente des limites telles qu'un échantillon restreint, une surreprésentation féminine, un recrutement ciblé et une approche subjective et centrée uniquement sur les pratiquants actuels. Ces éléments appellent à des recherches complémentaires, quantitatives ou comparatives, permettant de confirmer ou de nuancer les résultats obtenus.

Au-delà de ses apports scientifiques, ce mémoire ouvre des perspectives concrètes pour la pratique du canicross dans des contextes variés. Dans une optique de promotion de la santé, il pourrait constituer un levier pour engager des publics peu actifs dans une activité accessible, motivante et relationnelle. Dans une visée éducative, il offre un support original pour développer chez les plus jeunes des compétences telles que la responsabilité, la coopération ou l'empathie (Gonzalez-Santamaria et al., 2024). Enfin, dans un cadre thérapeutique, le canicross mériterait d'être exploré comme outil d'intervention mobilisant à la fois le corps, le lien social et l'ancrage affectif.

En articulant les dimensions physiques, affectives et sociales de la relation humain-animal, le canicross apparaît ainsi comme une pratique à fort potentiel, qui gagne à être reconnue et approfondie par la recherche, dans une perspective interdisciplinaire alliant sport, psychologie, éthologie et santé publique.

7 Bibliographie

- Anderson, W. P., Reid, C. M., & Jennings, G. L. (1992). Pet ownership and risk factors for cardiovascular disease. *The Medical Journal of Australia*, 157(5), 298-301.
- Bauman, A. E., Russell, S. J., Furber, S. E., & Dobson, A. J. (2001). The epidemiology of dog walking : An unmet need for human and canine health. *Medical Journal of Australia*, 175(11-12), 632-634. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2001.tb143757.x>
- BCF. (2021c, 18 novembre). *Fédération belge de canicross - BCF*. Consulté le 29 décembre 2024 sur <https://cani-cross.be/fr/>
- Beck, A. M., & Meyers, N. M. (1996). Health Enhancement and Companion Animal Ownership. *Annual Review of Public Health*, 17(Volume 17, 1996), 247-257. <https://doi.org/10.1146/annurev.pu.17.050196.001335>
- Berger, B. G., & Owen, D. R. (1998). Relation of low and moderate intensity exercise with acute mood change in college joggers. *Perceptual and Motor Skills*, 87(2), 611-621. <https://doi.org/10.2466/pms.1998.87.2.611>
- Bonham, T., Pepper, G. V., & Nettle, D. (2018). The relationships between exercise and affective states : A naturalistic, longitudinal study of recreational runners. *PeerJ*, 6, e4257. <https://doi.org/10.7717/peerj.4257>
- Box, A. G., Feito ,Yuri, Matson ,Ashton, Heinrich ,Katie M., & and Petruzzello, S. J. (2021). Is age just a number? Differences in exercise participatory motives across adult cohorts and the relationships with exercise behaviour. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(1), 61-73. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1611903>

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
<https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brown, S. G., & Rhodes, R. E. (2006). Relationships Among Dog Ownership and Leisure-Time Walking in Western Canadian Adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 30(2), 131-136.
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2005.10.007>
- Carr, R. M., Prestwich, A., Kwasnicka, D., Thøgersen-Ntoumani, C., Gucciardi, D. F., Quested, E., Hall, L. H., & Ntoumanis, N. (2019). Dyadic interventions to promote physical activity and reduce sedentary behaviour : Systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 13(1), 91-109.
<https://doi.org/10.1080/17437199.2018.1532312>
- Carter, A. J., & Hall, E. J. (2018). Investigating factors affecting the body temperature of dogs competing in cross country (canicross) races in the UK. *Journal of Thermal Biology*, 72, 33-38. <https://doi.org/10.1016/j.jtherbio.2017.12.006>
- Combessie, J.-C. (2007). II. L'entretien semi-directif. *Repères*, 5, 24-32.
- Cutt, H., Giles-Corti, B., Knuiman, M., & Burke, V. (2007). Dog ownership, health and physical activity : A critical review of the literature. *Health & Place*, 13(1), 261-272. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2006.01.003>
- Deaner, R. O., Lowen, A., Rogers, W., & Saksa, E. (2015). Does the sex difference in competitiveness decrease in selective sub-populations? A test with intercollegiate distance runners. *PeerJ*, 3, e884. <https://doi.org/10.7717/peerj.884>

- DiCicco-Bloom, B., & Crabtree, B. F. (2006). The qualitative research interview. *Medical Education*, 40(4), 314-321. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2929.2006.02418.x>
- Dursun, B. (2023). A QUALITATIVE RESEARCH TECHNIQUE : INTERVIEW. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(14), 100-113.
<https://doi.org/10.57135/jier.1245193>
- Epping, J. N. (2011). Dog Ownership and Dog Walking to Promote Physical Activity and Health in Patients. *Current Sports Medicine Reports*, 10(4), 224-227.
<https://doi.org/10.1249/jsr.0b013e318223ee41>
- Erjavec, V., Vovk, T., & Nemec Svete, A. (2022). The Effect of Two Acute Bouts of Exercise on Oxidative Stress, Hematological, and Biochemical Parameters, and Rectal Temperature in Trained Canicross Dogs. *Frontiers in Veterinary Science*, 9.
<https://doi.org/10.3389/fvets.2022.767482>
- Friedmann, E., & Thomas, S. A. (1995b). Pet ownership, social support, and one-year survival after acute myocardial infarction in the Cardiac Arrhythmia Suppression Trial (CAST). *The American Journal Of Cardiology*, 76(17), 1213-1217.
[https://doi.org/10.1016/s0002-9149\(99\)80343-9](https://doi.org/10.1016/s0002-9149(99)80343-9)
- Fujii, Y., Seol, J., Joho, K., Liu, J., Inoue, T., Nagata, K., & Okura, T. (2021). Associations between exercising in a group and physical and cognitive functions in community-dwelling older adults : A cross-sectional study using data from the Kasama Study. *Journal of Physical Therapy Science*, 33(1), 15-21.
<https://doi.org/10.1589/jpts.33.15>
- Gonzalez-Santamaria, X., Borrajo, E., Sanchez-Mencia, E., & Aurrekoetxea-Casaus, M. (2024). Canicross Pilot Programme : Basic Considerations for Its

- Implementation as an Extracurricular Sports Activity. *Education Sciences*, 14(5), 442. <https://doi.org/10.3390/educsci14050442>
- Halcomb, E. J., & Davidson, P. M. (2006). Is verbatim transcription of interview data always necessary? *Applied Nursing Research*, 19(1), 38-42. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2005.06.001>
- Ham, S. A., & Epping, J. (2006). Dog walking and physical activity in the United States. *PubMed*, 3(2), A47. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16539788>
- Harada, K., Masumoto, K., & Kondo, N. (2019). Exercising Alone or Exercising With Others and Mental Health Among Middle-Aged and Older Adults : Longitudinal Analysis of Cross-Lagged and Simultaneous Effects. *Journal of Physical Activity & Health*, 16(7), 556-564. <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0366>
- Harden, S. M., McEwan, D., Sylvester, B. D., Kaulius, M., Ruissen, G., Burke, S. M., Estabrooks, P. A., & Beauchamp, M. R. (2015). Understanding for whom, under what conditions, and how group-based physical activity interventions are successful : A realist review. *BMC Public Health*, 15(1), 958. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2270-8>
- Harte, J. L., Eifert, G. H., & Smith, R. (1995). The effects of running and meditation on beta-endorphin, corticotropin-releasing hormone and cortisol in plasma, and on mood. *Biological Psychology*, 40(3), 251-265. [https://doi.org/10.1016/0301-0511\(95\)05118-T](https://doi.org/10.1016/0301-0511(95)05118-T)
- Hassmén, P., & Blomstrand, E. (1991). Mood change and marathon running : A pilot study using a Swedish version of the POMS test. *Scandinavian Journal of Psychology*, 32(3), 225-232. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.1991.tb00872.x>

- Headey, B. (1999). Health Benefits and Health Cost Savings Due to Pets : Preliminary Estimates from an Australian National Survey. *Social Indicators Research*, 47(2), 233-243. <https://doi.org/10.1023/A:1006892908532>
- Headey, B., & Grabka, M. M. (2007). Pets and Human Health in Germany and Australia : National Longitudinal Results. *Social Indicators Research*, 80(2), 297-311. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-5072-z>
- Henrique, D. L., Martins, M. S. de A., Lima, J. de A., Oliveira, W. F., & Murgas, L. D. S. (2023). PROFILE IDENTIFICATION OF CANICROSS PRACTITIONERS AND THEIR DOGS IN BRAZIL. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, 27(5), Article 5. <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v27i5.2023-053>
- Inoue, Y., Lock, D., Sato, M., Aizawa, K., Mikura, A., Kohno, N., & Ogasawara, E. (2024). What explains the well-being benefits of physical activity? A mixed-methods analysis of the roles of participation frequency and social identification. *Social Science & Medicine*, 340, 116454. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116454>
- Lafuente, P., & Whyte, C. (2018). A Retrospective Survey of Injuries Occurring in Dogs and Handlers Participating in Canicross. *Veterinary and Comparative Orthopaedics and Traumatology: V.C.O.T*, 31(5), 332-338. <https://doi.org/10.1055/s-0038-1661390>
- Lago, D., Delaney, M., Miller, M., & Grill, C. (1989). Companion Animals, Attitudes Toward Pets, and Health Outcomes among the Elderly : A Long-Term Follow-Up. *Anthrozoös*, 3(1), 25-34. <https://doi.org/10.2752/089279390787057793>
- Lavie, C. J., Lee, D., Sui, X., Arena, R., O'Keefe, J. H., Church, T. S., Milani, R. V., & Blair, S. N. (2015). Effects of Running on Chronic Diseases and Cardiovascular

- and All-Cause Mortality. *Mayo Clinic Proceedings*, 90(11), 1541-1552.
<https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2015.08.001>
- Lee, D., Brellenthin, A. G., Thompson, P. D., Sui, X., Lee, I.-M., & Lavie, C. J. (2017). Running as a Key Lifestyle Medicine for Longevity. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 60(1), 45-55. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2017.03.005>
- Lee, D., Pate, R. R., Lavie, C. J., Sui, X., Church, T. S., & Blair, S. N. (2014). Leisure-Time Running Reduces All-Cause and Cardiovascular Mortality Risk. *Journal of the American College of Cardiology*, 64(5), 472-481.
<https://doi.org/10.1016/j.jacc.2014.04.058>
- Markoff, R. A., Ryan, P., & Young, T. (1982). Endorphins and mood changes in long-distance running. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 14(1), 11-15.
<https://doi.org/10.1249/00005768-198201000-00002>
- Nezlek, J. B., Cypryńska, M., Cypryński, P., Chlebosz, K., Jencylik, K., Sztachńska, J., & Zalewska, A. M. (2018). Within-Person Relationships Between Recreational Running and Psychological Well-Being. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 40(3), 146-152. <https://doi.org/10.1123/jsep.2017-0244>
- Nikolaidis, P. T., Chalabaev, A., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). Motivation in the Athens Classic Marathon : The Role of Sex, Age, and Performance Level in Greek Recreational Marathon Runners. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2549.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16142549>
- Organisation mondiale de la Santé. (s. d.). *Plan d'action global pour la santé mentale 2013-2030*. Organisation mondiale de la Santé. Consulté le 22 mars 2025 sur <https://www.who.int/fr/publications/i/item/9789240031029>

- Pereira, H. V., Palmeira, A. L., Encantado, J., Marques, M. M., Santos, I., Carraça, E. V., & Teixeira, P. J. (2021). Systematic Review of Psychological and Behavioral Correlates of Recreational Running. *Frontiers in Psychology, 12*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624783>
- Poirel, E. (2017). Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale. *Santé mentale au Québec, 42*(1), 147-164.
<https://doi.org/10.7202/1040248ar>
- Rendi, M., Szabo, A., Szabó, T., Velenczei, A., & Kovács, A. (2008). Acute psychological benefits of aerobic exercise : A field study into the effects of exercise characteristics. *Psychology, Health & Medicine, 13*(2), 180-184.
<https://doi.org/10.1080/13548500701426729>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>
- Serpell, J. (1991). Beneficial Effects of Pet Ownership on Some Aspects of Human Health and Behaviour. *Journal Of The Royal Society Of Medicine, 84*(12), 717-720. <https://doi.org/10.1177/014107689108401208>
- Shibata, A., Oka, K., Harada, K., Nakamura, Y., & Muraoka, I. (2009). Psychological, social, and environmental factors to meeting physical activity recommendations among Japanese adults. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 6*, 60. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-6-60>
- Stevens, M., & Cruwys, T. (2020). Membership in Sport or Exercise Groups Predicts Sustained Physical Activity and Longevity in Older Adults Compared to

- Physically Active Matched Controls. *Annals of Behavioral Medicine*, 54(8), 557-566. <https://doi.org/10.1093/abm/kaaa003>
- Stevens, M., Lieschke, J., Cruwys, T., Cárdenas, D., Platow, M. J., & Reynolds, K. J. (2021). Better together : How group-based physical activity protects against depression. *Social Science & Medicine*, 286, 114337. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114337>
- Tatschl, C., Finsterer, J., & Stöllberger, C. (2006). Back to the dogs. *American Journal of Preventive Medicine*, 30(4), 362. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2005.12.003>
- Thorpe, R. J., Simonsick, E. M., Brach, J. S., Ayonayon, H., Satterfield, S., Harris, T. B., Garcia, M., Kritchevsky, S. B., & for the Health, Aging and Body Composition Study. (2006). Dog Ownership, Walking Behavior, and Maintained Mobility in Late Life. *Journal of the American Geriatrics Society*, 54(9), 1419-1424. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2006.00856.x>
- Waśkiewicz, Z., Nikolaidis, P. T., Gerasimuk, D., Borysiuk, Z., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). What Motivates Successful Marathon Runners? The Role of Sex, Age, Education, and Training Experience in Polish Runners. *Frontiers in Psychology*, 10, 1671. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01671>
- Westgarth, C., Christley, R. M., Marvin, G., & Perkins, E. (2017). I Walk My Dog Because It Makes Me Happy : A Qualitative Study to Understand Why Dogs Motivate Walking and Improved Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(8), Article 8. <https://doi.org/10.3390/ijerph14080936>

8 Annexes

ANNEXE 1 : COURRIEL DE RECRUTEMENT DES PARTICIPANTS INCLUANT LES CRITÈRES DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ

Cher.e Monsieur/Madame XXX ,

En tant qu'étudiante en Master d'Education Physique à l'UCLouvain, je poursuis actuellement une étude qualitative sur le canicross sous la supervision du Pr. Damien Brevers (damien.brevers@uclouvain.be).

Dans ce cadre, j'aimerais vous interviewer au sujet du canicross afin d'acquérir une meilleure compréhension du sujet, de votre pratique et de son impact sur l'humeur.

Je serais dès lors extrêmement enthousiaste à l'idée de vous rencontrer pour en savoir plus sur le canicross.

L'entretien devrait durer 1 heure. J'espère pouvoir réaliser mes entretiens entre juillet et la fin décembre 2024. Un entretien en présentiel est préférable. Si cela ne s'avère pas possible, nous pouvons recourir à une conférence vidéo en ligne (distanciel) ou par téléphone ou encore par e-mail.

À la fin de la rédaction de mon mémoire, sur demande, je vous fournirai un résumé des résultats de ma recherche.

Si vous êtes intéressé.e de participer, est-ce que je pourrais vous contacter afin de vous fournir davantage d'informations. Nous organiserons l'entretien à votre meilleure convenance.

La participation n'aura évidemment lieu qu'après avoir obtenu votre accord (voir ci-dessous pour les critères de consentement éclairé lié à la participation à mon étude).

Je suis également joignable par téléphone au 0492/839250 ou par mail à l'adresse suivante isaure.jezequel@student.uclouvain.be

Je vous remercie du temps et de l'attention que vous accorderez à cette demande,

Cordialement,

Isaure Jezequel

Étudiante en Master d'éducation physique – UCLouvain

Ci-dessous vous trouvez les critères de consentement éclairé lié à la participation à mon étude. En acceptant de participer à cette étude, vous comprenez que :

1. L'objectif de cette étude est d'explorer la motivation des personnes à pratiquer du canicross, leur manière d'être dans leur pratique, leurs projets futurs ainsi que l'impact du canicross sur l'humeur.

2. En participant à cette étude vous contribuerez à l'amélioration des connaissances sur le canicross. Cela peut également être l'occasion pour vous de réfléchir sur votre propre pratique personnelle.
3. Votre participation à cette étude de recherche est volontaire. Il n'y a pas de rémunération. Le refus de participer n'entraînera aucune sanction. Vous pouvez mettre fin à votre participation à cette étude de recherche à tout moment.
4. Votre participation implique d'être interviewé via le présentiel, le téléphone ou distanciel durant 60 minutes. Vous me parlerez et serez enregistré (audio). Une fois l'étude terminée, les enregistrements seront effacés. Votre nom et votre identité ne seront pas révélés. Un pseudonyme vous sera attribué et il sera utilisé dans tous les comptes rendus de vos commentaires. Toutes les transcriptions de cet entretien seront conservées dans un dossier accessible uniquement à l'étudiante. Les résultats de cette étude seront utilisés pour mon mémoire, d'éventuelles conférences et autres publications.
5. Durant cet entretien vous partagerez des informations concernant vos expériences personnelles avec le canicross. Vous êtes absolument libre de demander une pause si nécessaire ou de refuser de répondre à toute question. Vous n'êtes pas obligé de participer et vous êtes libre d'interrompre l'entretien à tout moment sans conséquence, ni justification. De plus, vous êtes libre de vous retirer de cette étude à tout moment.

ANNEXE 2 : CONSENTEMENT LIBRE ET ÉCLAIRÉ

Ci-dessous vous trouvez les critères de consentement éclairé lié à la participation à mon étude sur les bienfaits du canicross.

En acceptant de participer à cette étude, vous comprenez que :

1. L'objectif de cette étude est d'explorer la motivation des personnes à pratiquer du canicross, leur manière d'être dans leur pratique, leurs projets futurs ainsi que l'impact du canicross sur l'humeur.
2. En participant à cette étude vous contribuerez à l'amélioration des connaissances sur le canicross. Cela peut également être l'occasion pour vous de réfléchir sur votre propre pratique personnelle.
3. Votre participation à cette étude de recherche est volontaire. Il n'y a pas de rémunération. Le refus de participer n'entraînera aucune sanction. Vous pouvez mettre fin à votre participation à cette étude de recherche à tout moment.
4. Votre participation implique d'être interviewé via le présentiel, le téléphone ou distanciel durant 60 minutes. Vous me parlerez et serez enregistré (audio). Une fois l'étude terminée, les enregistrements seront effacés. Votre nom et votre identité ne seront pas révélés. Un pseudonyme vous sera attribué et il sera utilisé dans tous les comptes rendus de vos commentaires. Toutes les transcriptions de cet entretien seront conservées dans un dossier

accessible uniquement à l'étudiante. Les résultats de cette étude seront utilisés pour mon mémoire, d'éventuelles conférences et autres publications.

5. Durant cet entretien vous partagerez des informations concernant vos expériences personnelles avec le canicross. Vous êtes absolument libre de demander une pause si nécessaire ou de refuser de répondre à toute question. Vous n'êtes pas obligé de participer et vous êtes libre d'interrompre l'entretien à tout moment sans conséquence, ni justification. De plus, vous êtes libre de vous retirer de cette étude à tout moment.

Nom, prénom

Date

Signature

ANNEXE 3 :GUIDE D'ENTRETIEN

Consigne inaugurale : Merci d'avoir accepté de nous retrouver pour cet entretien. Avant de commencer, je tiens à reposer les objectifs et la méthode de cette étude. Je suis étudiante à l'UCLouvain en Master d'éducation physique, et je m'intéresse à la pratique du canicross. L'entretien dure environ une heure et est divisé en trois parties. Chaque partie dure plus ou moins vingt minutes. Dans un premier temps, je vais vous poser des questions démographiques ainsi que sur vos pratiques actuelles, puis nous entamerons les trois parties. La première partie porte sur votre motivation à pratiquer le canicross. La seconde partie porte sur votre manière d'être et l'impact de cette pratique sur l'humeur. La dernière partie s'intéresse à vos projets futurs.

Durant l'entretien, seul votre avis et votre propre expérience compte. C'est un échange libre, il n'y a donc ni bonne ni mauvaise réponse. Ce qui m'intéresse c'est ce que vous vivez, ce sont vos expériences en tant que personne pratiquant du canicross. Vous aurez juste à répondre aux questions le plus sincèrement possible. L'entretien va être enregistré. C'est un enregistrement anonyme et qui a pour unique but la retranscription écrite. Les réponses sont traitées dans un cadre strictement confidentiel. Vous avez préalablement signé un consentement libre et éclairé dans lequel il est indiqué que vous pouvez à tout moment décider d'arrêter votre participation à l'étude, et ce sans justification. Êtes-vous toujours d'accord pour réaliser cet entretien ?

Questions démographiques

Commençons par quelques questions démographiques...

- Quel âge avez-vous ?
- A quel genre vous identifiez-vous ?
- Quelle est votre nationalité ?
- Quel est votre état matrimonial actuel ?

Pratiques actuelles

- Quelle est votre activité professionnelle actuelle ?
- Depuis combien de temps (années/mois) pratiquez-vous le canicross ?
- Avec quel(s) chien(s) pratiquez-vous le canicross ? (Âge(s), nom(s), race(s),...)
- Avez-vous suivi une formation particulière en canicross ?
- Faites-vous partie d'un club ?
- Pratiquez-vous le canicross seul ou en groupe ?
- Où pratiquez-vous le canicross ? (Forêt, route, ville, sentier,...)
- En moyenne lors d'une sortie combien, faites-vous de kilomètres ?
- En moyenne combien de sorties faites-vous sur une semaine/un mois ?
- Etes-vous régulier(-ère) dans votre pratique ? Avez-vous un programme d'entraînement ?
- Participez-vous à des compétitions ?
- Comment définiriez-vous votre niveau ? (Débutant, loisir, confirmé, ...)
- Pratiquez-vous d'autres activités canines ? (Obéissance, Ring, Agility,...)

Question d'ouverture : nous allons maintenant commencer la 1^{er} partie de questions sur le canicross. Pouvez-vous m'expliquer quel intérêt aviez-vous pour la course avant de découvrir le canicross ?

Thème 1 : Motivation de la personne à pratiquer du canicross

- Comment avez-vous découvert le canicross ?
- Qu'est-ce qui vous a amené à pratiquer du canicross dans vos activités ?

Thème 2 : Manière d'être et impact sur l'humeur

Nous passons maintenant à la partie 2 de l'entretien sur votre manière d'être lors de la pratique du canicross ainsi que sur ce que cela vous apporte d'un point de vue psychologique.

- Tout d'abord, quels aspects sont différents entre le canicross et la course à pied sans chien ?
- Y a-t-il des différences au niveau de vos émotions, de votre perception de l'effort, de votre bien être lors du canicross par rapport à la course à pied sans chien ?
- Quelles émotions, sensations ressentez-vous avant, pendant et après une séance de canicross ?
- Pratiquez-vous le canicross pour votre plaisir et votre bien-être personnel, pour le plaisir et le bien-être de votre chien ou un mixte des deux ?
- Quelles sont vos motivations actuelles à pratiquer du canicross ?
- Quels sont, selon vous, les avantages et les inconvénients d'une telle pratique ?
- La pratique du canicross a-t-elle eu un impact sur votre lien, votre relation avec votre chien ?
- Qu'est-ce que le canicross vous a apporté et vous apporte ?

- Selon vous, est-ce que le canicross est accessible à tous ? (aussi bien pour les personnes que pour les chiens)

Question de relance :

- Y a-t-il des contre-indications à la pratique du canicross pour certaines personnes ou certains chiens?

Thème 3 : Projets futurs

Maintenant, nous allons poursuivre avec la 3ème et dernière partie qui est centrée sur vos projets futurs.

- Dans le futur, qu'est-ce que le canicross continuerait à vous apporter ?
- Quelles indications et recommandations donneriez-vous à une personne qui voudrait se lancer dans la pratique du canicross ?

Question de relance :

- Qu'est-ce que vous changeriez dans votre pratique du canicross au regard du passé ?
- Quels sont vos projets futurs vis-à-vis du canicross (Compétitions, formations, challenges,..)?

Clôture : Nous arrivons maintenant à la fin de notre entretien.

- Comment l'entretien s'est passé pour vous ?
- Souhaitez-vous ajouter quelque chose au sujet de votre expérience du canicross?

Remerciements : Je vous remercie pour l'entretien.

ANNEXE 4 : TABLEAU THÈMES, SOUS- THÈMES, SOUS-SOUS-THÈMES AVEC LE TAUX DE REPRÉSENTATIVITÉ

Thèmes	Sous-thèmes	Sous-sous-thèmes	Taux de représentativité au regard de l'échantillon (n=14)
1. Bénéfices et motivations de la pratique du canicross			
	1.1. Plaisir de courir et bien-être induits par la pratique du canicross		100 %

		1.1.1. Effets du canicross sur la perception et l'engagement dans la course à pied	100 %
		1.1.2. Contribution du canicross au bien-être individuel	100 %
	1.2. Bien être du chien : une motivation centrée sur les besoins physiques, émotionnels et sociaux du chien		13/14 = 92,9 %
	1.3. Complicité et épanouissement du binôme humain-chien		100 %
		1.3.1. Effets croisés du canicross sur le bien-être de l'humain et du chien	100 %
		1.3.2. Impact du canicross sur la relation homme-chien	100 %
	1.4. Le canicross comme catalyseur de lien social et de partage		11/14 = 78,6 %
2. Défis du canicross			
	2.1. Gestion du chien en contexte de canicross : comportements, adaptations et sécurité		100 %
		2.1.1. Maîtrise technique et conduite du chien en course	10/14 = 71,43 %
		2.1.2. Sécurité et réactivité du chien	8/14 = 57,14 %

		2.1.3. Tensions et appréhensions liées au départ de course	8/14 = 57,14 %
		2.1.4. Une interdépendance dans la pratique	11/14 = 78,6 %
	2.2. Contraintes rencontrées dans la pratique du canicross		100 %
		2.2.1. Contraintes physiques	12/14 = 85,71 %
		2.2.2. Contraintes logistiques	8/14 = 57,14 %
		2.2.3. Contraintes climatiques	5/14 = 35,71 %
3. Indications et recommandations			
	3.1. Profil humain et chien : indications et contre-indications		100 %
	3.2. Importance du matériel dans la performance et le bien-être en canicross		10/14 = 71,43 %
	3.3. Importance de l'évaluation et du suivi médical		5/14 = 35,71 %
	3.4. L'importance du cadrage et de l'accompagnement dans la pratique du canicross		8/14 = 57,14 %

ANNEXE 5 : ENTRETIEN 1 (E1)

Quelle est votre activité professionnelle actuelle ?

Je suis employée.

Depuis combien de temps (années/mois) pratiquez-vous le canicross ?

Mon premier chien a bientôt 10 ans donc ça va faire 8 ans.

Avec quel(s) chien(s) pratiquez-vous le canicross ? (Âge(s), nom(s), race(s)...)

Alors j'ai deux malamutes, un mâle et une femelle. La femelle va donc avoir 10 ans et le mâle a eu 7 ans.

Et vous faites avec les deux ?

Alors, j'ai un petit garçon qui a deux ans et demi donc depuis, je n'ai plus fait ça de manière intensive. Mais sinon avant ma grossesse, oui, je courais avec les deux. Après, je fais aussi du mushing. Donc là, je fais plus de la trottinette. Donc avant la grossesse, je faisais deux à trois entraînements semaine, soit de canicross, soit de trottinette avec les deux. Et ici, depuis la grossesse, j'ai chaque fois essayé de donner un des chiens pour essayer de me remettre parce que j'ai pris du poids et donc c'est plus compliqué.

C'est les deux seuls chiens de la famille ou est-ce que vous en avez d'autres ?

Oui, non, c'est les deux seuls.

Avez-vous suivi une formation particulière en canicross ?

Alors, moi quand j'étais plus jeune, je faisais de l'athlétisme. J'ai une base technique d'athlétisme. Je n'ai jamais été très douée en course de fond. À la base, je déteste courir, le jogging pur et tout, je déteste ça. Et comment je me suis retrouvée là-dedans ? J'ai commencé en fait d'abord en mushing. J'ai commencé en trottinette. Il y avait une course de mushing tout près de la maison, donc on avait été voir et on a vu les renseignements niveau matériel trottinette avec notre première chienne et donc pour l'entraînement et pour commencer progressivement pas partir en trottinette tout de suite, j'ai commencé à courir avec elle, ça permettait aussi de diminuer entre guillemets un petit peu les balades, si on n'avait pas autant de temps de faire une balade d'une heure, j'allais courir 20 minutes une demi-heure avec elle et donc c'est comme ça qu'on a commencé là-dedans. Alors ensuite, ce que j'ai fait, c'est que j'ai une amie qui m'avait proposé un stage. Elle avait vu, elle était plus dans le canicross et elle m'avait proposé d'aller suivre un stage d'Anthony Lemoyne, qui est un multiple champion. Enfin, si vous avez déjà eu plusieurs personnes, il y a sûrement son nom qui est ressorti dedans. Et donc, j'ai été faire un stage de trois jours chez lui. C'est le stage qu'il organisait chez lui. Et puis, j'ai repris avec deux copines l'administration d'un groupe de canicross. Et donc, on l'a organisé encore deux fois, deux années de suite. Donc là, c'est lui qui est venu. On l'a fait venir chez nous et on a fait deux jours avec. Donc, il nous a appris beaucoup. Et à chaque stage qu'on faisait, on apprenait, on avait d'autres questions, on apprenait encore d'autres choses. Donc ça, c'est plus au niveau formation. Et puis voilà, les questions, essayer de trouver un peu plus d'infos. Alors ben il y a dix ans ce n'était pas très connu, donc on apprend un peu par nous-mêmes, par expérience et voilà et puis, on partage notre expérience et on discute avec d'autres personnes aussi sur comment évoluer et puis voilà, essentiellement comme ça

Faites-vous partie d'un club ? Vous m'avez dit que vous avez repris l'administration d'un club, c'est quel club ?

Le canicross Centre Hainaut. Alors on n'est pas un club officiel, ASBL administratif, mais voilà, on a un groupe de partage sur Facebook. Alors moi, quand j'ai commencé à courir en étant bien équipée, ça me rendait malade de croiser des gens qui étaient mal équipés et qui couraient avec le chien au collier ou quoi. Et donc au début, j'expliquais parce que j'avais acheté un premier baudrier, puis j'avais acheté un deuxième plus confortable, puis un troisième et tout et donc au début, je prêtais mon matériel puis mes chiens sont très grands

donc le harnais ne va pas à tout le monde et donc j'ai racheté un harnais d'occasion en S, puis un deuxième, puis un troisième et puis maintenant j'en ai une vingtaine et donc je fais des initiations à ce niveau là parce que dans le groupe, il y a toujours des nouvelles personnes qui viennent et j'essaie de faire des initiations. Des essais de matériels, surtout des sensations pour orienter les gens, pour savoir vers quelle taille, quel modèle aller en fonction de leur chien et de comment commencer en sécurité. Alors je ne donne pas de formation, de coaching vis-à-vis de compétition. On n'est pas du tout un groupe axé sur la compétition, mais voilà, on donne les bases pour commencer et on a des membres qui sont venus, qui ont commencé chez nous et puis qui sont partis dans d'autres clubs qui eux ont des entraînements spécifiques et axés vraiment plus compétition.

Pratiquez-vous le canicross seul ou en groupe ? Est-ce que vous les faites uniquement avec le club ou est-ce que vous faites aussi des sorties vous-même avec vos chiens en dehors ?

Alors les sorties initiation, donc, ici après ma grossesse j'ai repris donc là les sorties quand je sors le week-end, c'est encore assez compliqué la semaine avec le petit donc je ne sors que le week-end mais j'essaie de les mettre sur le groupe. Donc notre groupe partage vraiment, on a prévu d'aller courir à tel endroit, de faire tel kilométrage à plus ou moins telle vitesse, on fait un événement sur le groupe, et au pire on va s'entraîner tout seul, au mieux il y a des copains qui viennent. Et donc là c'est vraiment le fonctionnement du groupe. Donc les sorties initiation canicross ici, je les ai refaites sur le groupe pour avoir d'autres personnes et les aider. J'ai refait certaines sorties trottinette où là je vais toute seule parce que le rythme est un peu plus rapide et c'est plus d'intendance de sortir la trottinette, le porte-vélo et tout donc j'alterne.

Donc ça vous arrive de sortir des fois seule avec vos chiens et des fois avec d'autres gens ?

Bien sûr.

Où pratiquez-vous le canicross ? (Forêt, route, ville, sentier, ...)

Plus forêt, sentier. Maintenant, si je n'avais pas le temps d'aller jusqu'au bois ou quoi parce que j'ai tout de suite un quart d'heure, 20 minutes minimum pour aller dans les deux, trois bois autour de la maison, ça m'arrive aussi vu, que je suis à la campagne, de faire un tour autour de la maison. Et du coup, à ce moment-là, c'est une partie route et une partie champ, donc chemin de champ, gravier et terre. Mais sinon, j'essaie de privilégier la terre pour les pattes des chiens mais aussi pour mes genoux parce que le macadam c'est plus douloureux donc voilà. Maintenant les sorties qu'on fait en groupe, c'est essentiellement dans les bois.

En moyenne lors d'une sortie, combien faites-vous de kilomètres ?

Non alors ici je vais parler maintenant, maintenant, je peux dire ce que je faisais avant, maintenant, à l'heure actuelle, je ne fais plus qu'entre 3 et 5 kilomètres parce que je n'ai pas encore repris. Maintenant, en canicross, je ne dépassais jamais les 8-9 kilomètres avant parce que, comme je l'ai dit, je déteste courir. J'adore aller courir avec mes chiens, mais je déteste courir toute seule. Donc, je reste indéfiniment le boulet du trio. Et donc, physiquement, je n'ai jamais dépassé les 8-9 kilomètres. Maintenant, ça m'est arrivé une fois, de temps en temps de

faire un trail de 12-13 kilomètres mais voilà, je le prends vraiment à mon aise. Mais sinon, en général, oui, je suis entre 5 et 8 kilomètres en canicross. En trottinette, au fur et à mesure que la saison avance, là, je monte sur des 15-20 kilomètres.

En moyenne combien de sorties faites-vous sur une semaine/un mois ?

Alors, pour le moment une à deux actuellement. Maintenant il y a deux ans j'en faisais trois semaines.

Etes-vous régulier(-ère) dans votre pratique ? Avez-vous un programme d'entraînement ?

Je n'ai pas de programme d'entraînement, j'essaie de faire en fonction de mon temps. De nouveau, je suis jeune maman donc on fait en fonction des possibilités du programme de tout le monde et du temps possible.

Participez-vous à des compétitions ?

Alors en canicross moins, j'avoue, parce que j'en ai fait une ou deux avant ma grossesse et c'est une mentalité totalement différente du mushing. J'ai un mâle qui est plutôt réactif et donc les fois où je l'ai fait, fin il est réactif, il n'a jamais mordu, il n'a jamais chopé quelqu'un parce que j'ai toujours fait attention. Maintenant, dans les courses de canicross que j'ai faites il y a trois ans, je ne me sentais pas suffisamment en sécurité dans le sens où, les gens ne s'annonçaient pas suffisamment tôt. Donc quand on a un chien un peu plus réactif, moi, par précaution, je me mets sur le côté quand on veut me dépasser. Et c'est arrivé, j'ai fait une fois une course avec ma femelle, heureusement, c'était la femelle et en fait, les gens préviennent au moment où le chien est déjà dans les jambes. Et donc, si on ne fait pas attention ou quoi, le chien devant peut se retourner et on n'a pas le temps de réagir en fait. Donc, dans les courses Fédération canicross. Je trouve qu'il y a trois ans, les gens ne s'annonçaient pas suffisamment. Maintenant, ça a peut-être changé. Je me suis inscrite pour en refaire une ici, en janvier, donc on verra. J'ai repris vraiment les entraînements une fois semaine ici au mois de septembre-octobre parce que fin septembre il faisait encore trop chaud. Je ne cours pas au-dessus, je ne cours pas quand il y a plus de 16 degrés avec mes chiens parce qu'ils ne supportent pas la chaleur et donc ça restreint aussi les entraînements en été et en automne.

Comment définiriez-vous votre niveau ? (Débutant, loisir, confirmé, ...)

Loisirs totalement. Quand je vais sur des compétitions ou des courses organisées, c'est plus pour découvrir des nouveaux parcours et profiter des nouveaux parcours et rencontrer d'autres gens et être en groupe. En général on est plusieurs du groupe à y aller, c'est pas du tout pour la performance et le temps.

Pratiquez-vous d'autres activités canines ? (Obéissance, Ring, Agility, ...)

Vous m'avez déjà parlé de la trottinette, mais est-ce que vous faites aussi de l'obéissance, du ring, de l'agilité ?

Pas du tout.

Juste de mushing ou de la trottinette ?

Oui.

Pouvez-vous m'expliquer quel intérêt aviez-vous pour la course avant de découvrir le canicross ?

Mon intérêt pour la course à pied, nul, moins 15 000. Quand je faisais de l'athlétisme, je parle y a dix quinze ans. Il y a dix ans je détestais l'échauffement, l'entraînement de fond, je détestais ça le jogging. Je détestais ça mais voilà donc je n'en faisais pas. C'est comme je disais s'il y a dix quinze ans on m'avait dit, tu vas aller sortir promener les chiens dans le bois, sous la pluie et la tempête, je disais mais tu es complètement fou, jamais je ne ferai ça. Donc je me suis vraiment adaptée à mes chiens en fait.

Et en athlétisme, vous faisiez quoi comme discipline ?

Du saut à la perche.

Comment avez-vous découvert le canicross ?

Dans un premier temps, grâce au mushing. Donc les courses de chiens de traîneau, où là, je me suis équipée d'abord en trottinette et puis, je me suis rendu compte qu'il y avait des baidriers qui existaient et qu'on pouvait aller courir avec son chien pour s'entraîner aussi. Alors en mushing c'est différent, on ne parle pas trop canicross parce qu'en général, ceux qui sont là-dedans, ils ont 4, 5, 6, 7 chiens voire plus et donc, ils font vraiment du chien de traîneau, de l'attelage. Mais par contre, il y a toujours une catégorie canicross. Donc les gens s'échauffaient, ou, quand ils avaient un plus jeune chien, ils faisaient ce parcours là en canicross pour éduquer le chien et après avant d'être mis en attelage avec les autres où alors ils faisaient ça, ils faisaient le parcours. Il y en a, ils faisaient le parcours juste pour s'échauffer pour après, aller courir en trottinette avec leurs deux chiens et tout quoi, donc c'est vraiment dans ce monde-là que j'ai commencé à découvrir ça. Et puis quand j'ai fait le stage avec mon amie d'Anthony Lemoyne chez lui en France, là aussi, ça a ouvert des portes, ça a ouvert d'autres intérêts. Et puis, après la reprise du groupe de canicross sur Facebook, pareil. Au fur et à mesure qu'on rencontre des gens, on se dit, il y a ça, il y a ça, il y a ça. Et donc, on découvre la fédération, on découvre les différentes courses. Et voilà.

Qu'est-ce qui vous a amené à pratiquer du canicross dans vos activités ?

Parce que c'était un besoin pour mes chiens. Donc, c'était vraiment pour répondre à leurs besoins, à leurs dépenses. Donc, notre femelle a toujours été assez calme et tout, mais voilà, elle avait un besoin, une énergie et un besoin de dépense. Et en fait, on se rend compte qu'on a beau la sortir une heure, deux heures, elle est parfois plus excitée. À contrario, j'ai déjà fait aussi des semaines où j'ai été courir tous les jours au début, où j'allais courir tous les jours et en fait, elle était infernale comme si elle n'était pas sortie. Donc, ils ont vraiment besoin de cet équilibre de balade où ils peuvent sniffer et sentir et y aller tout doucement et cette dépense physique de sport, de sport et donc le canicross je m'y suis mis quand j'ai eu le deuxième chien surtout, où là, il était plus jeune donc il était trop jeune pour faire la trottinette, la traction et donc j'ai commencé le canicross avec eux et dans les intersaisons quand il y a plus de 14-15° et encore moins de 16-17. Là, je cours aussi. Quand on passe en dessous des 5-6-7 degrés, en général, ils adorent le froid et donc ils sont trop excités. Là, ils me font mal aussi en canicross. C'est vraiment pour l'intersaison, quand il fait un peu trop chaud pour sortir de la trottinette ou qu'ils ne se sont pas encore entraînés beaucoup pour faire la trottinette.

Ça vous arrive d'aller courir seul ou c'est toujours et uniquement avec vos chiens ?

Non toujours avec les chiens. Donc ça fait huit ans, ça fait six ans qu'on me dit si tu veux t'améliorer et être moins boulet à tes chiens, il faut que tu t'ailles t'entraîner toute seule mais non, je suis incapable d'aller courir toute seule.

Et même allez on va dire en jogging où le chien ne tire pas, vous ne faites jamais ça ?

Non, mes chiens je ne les lâche pas parce que la femelle a tendance à fuguer donc je ne la lâche pas. Et le mâle, comme il a tendance à faire de la protection de la femelle et à être un peu réactif maintenant, je sais bien que c'est moi qui l'ai rendu un petit peu plus réactif aussi, parce qu'au début il a réagi un peu et puis, donc, je le reprenais toujours plus court bah du coup plus court, ça veut dire aussi qu'il réagit un peu plus donc on l'a jamais lâché, donc je ne lâche jamais mes chiens donc voilà, quand je vais avec eux, ils sont toujours attachés et donc soit en longe ou en laisse déroulante de 10 mètres, soit en mode cani-rando ou cani-cross.

Tout d'abord, quels aspects sont différents entre le canicross et la course à pied sans chien ?

Alors c'est totalement différent. Pour moi, c'est deux choses différentes. Le jogging, c'est pour soi. Le canicross, la difficulté du canicross, c'est... enfin, la difficulté... il y a des avantages et des inconvénients. L'avantage, c'est qu'on y va à deux et donc on est motivé et on se fait plaisir l'un à l'autre. Le chien fait en sorte de faire plaisir au maître et le maître fait plaisir au chien. Maintenant, il y a des difficultés dans le sens où courir en canicross, on a un chien devant. En fonction de la taille du chien et de la puissance du chien, ça peut faire mal. Si le corps n'est pas habitué, entraîné ou si on ne gère pas bien son chien, les chiens sont plus puissants que nous et donc, on est en survitesse. Alors Anthony Lemoyne, en coaching, il le dit toujours, il le montre comme ça, courir avec un chien, on est en survitesse, c'est comme si on courait dans une pente descendante et donc, en fonction de la taille du chien, on est dans une pente à 2% ou à 15%. Et donc au niveau des articulations et au niveau du physique, c'est plus contraignant que le jogging tout seul. Le jogging, c'est nous qui régulons notre vitesse. Alors après, je ne dis pas le contraire, en binôme, le binôme s'adapte l'un à l'autre. Et la plupart des chiens respectent le maître et prennent le rythme que le maître demande. Avec des relances ou avec des doucement, on sait modifier le rythme du chien. Mais il y a certains chiens qui ont ça dans la peau et ils vont à fond. Moi, j'ai deux chiens, je vois bien la différence. Alors, j'ai la femelle où, quand j'ai commencé avec elle, j'étais vraiment boulet, j'avais vraiment du mal aussi. Et donc, je lui disais doucement, je faisais beaucoup d'arrêts au début. Et donc, maintenant, elle se met à mon rythme. Donc, la traction est vraiment très, très légère, voire pas du tout et la ligne est légèrement tendue, détendue pardon quand je cours avec elle toute seule. Le mâle, il est en mode il a ça dans le sang et il est en mode on y va on y va on y va et donc si par exemple il y a un chien devant, il va tirer comme un pété, je vais être en mode ralentir et en arrière tout le temps et on va finir par se faire mal parce que moi, je le ralentis, je le tire en arrière. Et moi, je ralentis et donc j'ai des impacts beaucoup plus importants sur

mes genoux aussi. Maintenant, de nouveau, on s'équilibre. Si je mets un peu plus de distance avec les chiens devant quand je suis en groupe, il a compris que je ne le laissais pas rattraper. Et voilà, maintenant qu'il a 7 ans, il a compris quand même qu'il fallait ralentir. Mais c'est vrai qu'au début, c'était compliqué. Je me rappellerai aussi toujours, il y a trois ans, donc il devait avoir trois, quatre ans, en pleine forme. Je courais à une course avec mon mari. Lui était devant en trottinette avec la femelle. Moi, j'étais juste derrière lui avec le mâle. Il y avait une petite cuvette et je suis tombée. Et heureusement, parce que je m'attache à lui aussi, parce que je préfère être attachée. Donc, il est attaché à la trottinette, mais à moi aussi. Il m'a traînée sur 10 mètres dans la boue quoi parce que sa femelle était devant et il voulait y aller. Donc voilà, après bon il s'est arrêté, la trottinette était dans un arbre donc il s'est arrêté. Mais voilà, il y avait sa femelle devant, il voulait rattraper et suivre le rythme et donc il ne s'est pas rendu compte tout de suite que j'étais tombé derrière. Et comme en plus ce sont des chiens de traîneau, on les entraîne à tracter et avoir de la puissance ben voilà ils ont de la puissance.

Y a-t-il des différences au niveau de vos émotions, de votre perception de l'effort, de votre bien être lors du canicross par rapport à la course à pied sans chien ?

Ben la course à pied moi je déteste, donc je n'aime pas je... enfin toute seule même avec de la musique, je n'y arrive pas, je n'aime pas, je trouve ça long et pas motivant du tout. Par contre, d'aller courir avec son chien, il y a le chien devant, il est content, on se motive, il y a de la motivation supplémentaire et de la motivation supplémentaire quand le chien est tout content, il est tout content, après il revient faire des bisous, des câlins. Ma femelle n'est pas câline du tout, par contre quand je vais courir avec elle, le soir même, j'ai des câlins. Donc c'est vraiment une motivation encore plus importante, donc aller courir toute seule, je n'ai vraiment pas la motivation, je sais que je devrais y aller si je ne veux pas, si je veux m'améliorer et évoluer mais psychologiquement, je n'y arrive pas, par contre aller avec mes chiens j'adore.

Quelles émotions, sensations ressentez-vous avant, pendant et après une séance de canicross ?

Alors ça, je ne suis déjà pas douée en temps normal avec la gestion des émotions, mais c'est une sensation d'accomplissement aussi, de pouvoir l'avoir fait en disant, c'est bon j'ai été, je l'ai fait. Heureuse d'avoir fait plaisir à mon chien. Quand je vais avec les deux, j'ai un peu plus dur physiquement parce qu'ils se challengent. Et donc la femelle, quand je vais courir avec elle toute seule, est toujours ligne détendue. Quand je vais avec les deux, en fait, ils se relancent l'un l'autre. Quand le mâle se fatigue un peu, elle, elle se relance parce que voilà, le mâle, il reste en mode je vais à fond tout de suite et donc il se fatigue un peu plus. Et donc, quand on a fait 2-3 km, la femelle, elle, s'est économisée un peu et hop, elle relance après. Et donc, j'ai tout le temps de la puissance devant et donc, c'est l'accomplissement de l'avoir fait, de l'avoir été, heureuse d'avoir fait plaisir à mes chiens.

Pratiquez-vous le canicross pour votre plaisir et votre bien-être personnel, pour le plaisir et le bien-être de votre chien ou un mixte des deux ?

Au final un mix des deux parce que moi ça me fait du bien aussi parce que ben voilà toute seule, je n'y vais pas maintenant, maintenant, je le ressens encore plus. Alors, c'est vrai qu'avant ma grossesse, je le faisais vraiment beaucoup pour les chiens. Après, j'aimais bien aller, mais c'était essentiellement pour les chiens. Ici, maintenant que je reprends après la grossesse, moi, ça me fait du bien et ça me fait plaisir aussi parce que je me remets au sport. Faire une séance de fitness à la maison, de nouveau, toute seule sur mon tapis, je le fais une fois tous les x temps et donc, le fait d'avoir les chiens, ça motive à être plus régulier dans sa prise de sport et d'y aller quoi.

Quelles sont vos motivations actuelles à pratiquer du canicross ?

De nouveau, faire continuer à faire plaisir à mes chiens. Alors bon, ils vieillissent petit à petit et moi me remettre au sport et essayer de me remettre en condition aussi. Je me remets au canicross pour y aller plus doucement entre guillemets. Plus doucement pour eux parce que la traction est plus douce que la trottinette, où là c'est eux qui tirent tout. En canicross on est quand même plus léger et on sait réguler, ils vont moins vite aussi et plus doucement. Et donc voilà, remettre tout sur les rails, remettre notre condition et notre fréquence.

Quels sont, selon vous, les avantages et les inconvénients d'une telle pratique ?

Les avantages, c'est d'être en binôme, de vivre ça à deux. Le matériel de canicross est bien adapté et permet d'avoir un certain confort aussi pour le chien et pour l'humain. Un gros inconvénient, c'est que de nouveau, c'est assez dur physiquement dans le sens où c'est des impacts plus importants parce qu'on est en survitesse. Et donc, il faut bien gérer ça et essayer de bien comptabiliser ça.

La pratique du canicross a-t-elle eu un impact sur votre lien, votre relation avec votre chien ?

Bien sûr. Comme je disais, la femelle n'est pas câline du tout envers moi. Elle est plus câline envers mon mari. Par contre, quand je vais courir et que je la sors, j'ai quelques câlins avant. C'est même un contrario, c'est même encore pire, c'est-à-dire que si c'est moi qui la sors, c'est mon mari qui a encore plus de câlins aussi. Mais voilà, après, je le vois aussi, je vois ici mon mâle que j'ai repris les entraînements une fois semaine et il recommence. Il a repris un regain d'énergie. Je ne vais pas dire qu'il est infernal, mais il est excité tout le temps. Il faudrait que je sorte plus souvent avec lui. Il faut que je reprogramme ça et que j'organise notre nouvelle vie de famille pour pouvoir y aller plus souvent. Parce qu'il en a besoin. Il a 7 ans, mais il en a encore besoin.

Qu'est-ce que le canicross vous a apporté et vous apporte ?

Alors, il m'a apporté déjà deux super copines. Deux super copines avec qui on a repris le groupe de canicross et avec qui on s'entend super bien et on s'est découvertes. On ne se connaissait pas du tout avant. Ça m'apporte aussi beaucoup de relationnel. C'est vrai que j'aime bien avoir des relations et découvrir des gens. Moi, ça me fait plaisir aussi de pouvoir initier et de partager mes expériences. Là, ce n'est pas vraiment sur l'activité même, mais c'est sur les abords. J'adore partager le peu de connaissances que j'ai parce que je ne suis pas d'experte du tout, mais voilà, à force de discuter avec l'un, avec l'autre, d'avoir fait un stage un

truc à gauche à droite, on requiert des expériences alors, comme je dis, quand j'explique quelque chose, je dis, moi j'ai toujours fait comme ça, maintenant, ça ne conviendra peut-être pas à ton chien donc il faut que tu trouves toi comment ça fonctionne, le comment tu vas fonctionner avec ton chien aussi. Moi je donne des bases sur le matériel, je peux aider sur les tailles de harnais et de savoir comment t'équiper. Je prête pour que tu puisses essayer et avoir tes sensations. Je te dis ce que j'ai appris, je te dis ce que j'ai essayé, ce qui a fonctionné avec moi, ce qui n'a pas fonctionné avec moi. Mais je te donne aussi des pistes en disant j'ai entendu ça, j'ai entendu ça. Et donc, je le dis toujours, il ne faut pas prendre mes paroles pour acquis. Parce que chaque chien est différent, chaque humain est différent. Et donc, chaque binôme sera différent aussi. Et je le vois ici aussi, ma femelle, elle ne court pas avec moi, fin, elle trotte avec une ligne détendue avec moi, par contre, avec mon mari, elle court et elle tire. Donc, le chien va être différent en fonction de l'humain aussi. Et donc, tout ça mis en place, c'est très complexe et c'est super intéressant en fait.

Selon vous, est-ce que le canicross est accessible à tous ? (Aussi bien pour les personnes que pour les chiens)

Oui, alors comme je dis dans le groupe, dans le groupe toujours, il faut rester bienveillant et respectueux envers son chien et envers soi-même aussi. Alors, je le dis parce qu'on me l'a dit aussi et c'est ce que j'ai appris aux différents stages que j'ai faits, tous les chiens peuvent le faire, maintenant c'est à nous de faire attention et d'être respectueux. Dans les groupes, les personnes qui arrivent, je dis toujours, il faut que vous ayez l'aval de votre vétérinaire, parce que nous, on n'est pas vétérinaire, on ne sait pas. Il faut que votre vétérinaire ait donné l'aval, en disant qu'il n'y a pas de problème cardiaque, parce que lui seul peut le déterminer. On préconise aussi une fois par an de faire un check-up ostéo, pareil. Et à partir du moment où les deux points sont verts et qu'on respecte son chien, il n'y a aucun souci. De nouveau, je dis on va observer. Je dis, moi, mes chiens, je sais qu'au-dessus de 16-17 degrés, je ne peux pas faire plus de 1 ou 2 kilomètres avec eux. Maintenant, ma copine, avec son Border Collie, elle a déjà été courir avec des 20-22 degrés bien secs parce que son chien le supporte tout à fait. C'est à ce moment-là, c'est à l'humain à surveiller et à bien observer son chien et à respecter cela.

Dans le futur, qu'est-ce que le canicross continuerait à vous apporter ?

On verra. Nous, on se pose la question de savoir si on va reprendre encore un chien ou pas. Maintenant, ici... C'est vrai que deux chiens, c'était compliqué. Maintenant, avec le petit... Moi, j'adore mes chiens. Maintenant, je n'aime pas tous les chiens. Je n'aime pas tous les chiens, je le dis, je n'aime pas toutes les races non plus. C'est mes premiers chiens, donc je vais déjà voir dans quel état je serai quand ils partiront. Et mon mari, en fait je suis partie avec des chiens de traîneau et donc mon mari a dit je suis partie trop dans le mushing et dans les trucs et donc il ne veut plus reprendre la même race, en se disant, pour deux raisons, en se disant que si ce n'est plus des chiens de traîneau, il ne sera plus obligé de partir les week-ends en mushing. Et l'autre chose aussi, c'est que du coup, mes chiens au-dessus de 16 degrés ne courent pas. Et donc, de prendre peut-être une race qui pourrait supporter mieux la chaleur pour que je puisse continuer à courir avec eux,

mais plus longtemps et un peu plus en été ou au printemps. Donc là, on verra. On verra ce que l'avenir nous dira. Maintenant, moi, je suis impatiente ici, c'est que mon petit soit plus grand et un peu plus autonome, pas pour commencer à courir avec lui mais pour pouvoir accrocher le chien sur sa draisienne ou son petit vélo. Et commencer à ce niveau-là aussi avec lui, donc on va tester ce week-end, il y a une course je ne sais pas de quel côté vous êtes, si vous voulez une course de mushing ce week-end, samedi ici c'est au Val Joli, ce week-end, c'est peut-être un peu plus loin quand même pour vous mais voilà, il y a une course de chiens de traîneau là-bas donc moi je vais aller c'est intéressant et c'est impressionnant aussi de voir les chiens nordiques tirer les chiens et les traîneaux, enfin les karts du coup.

Quelles indications et recommandations donneriez-vous à une personne qui voudrait se lancer dans la pratique du canicross ?

Bien s'équiper, pour être en sécurité physiquement. Le harnais du chien est très important, pour ne pas blesser le chien et pour qu'il puisse être bien dans son harnais. Le baudrier aussi, pour ne pas se péter le dos tout de suite. S'écouter physiquement et avoir les avis de son véto et éventuellement de son ostéo pour son chien. Et après, surtout, respecter et bien observer son chien. Et vraiment le respecter à partir du moment... Parce que ça aussi, il y a eu une fois une course que j'ai faite en France. Et nous, on faisait des mushing au matin. Et l'après-midi, il y a eu une course de canicross en France, officielle et tout. Et notre heure de départ a été avancée le dimanche parce qu'il faisait trop chaud. Et les chiens ont couru de l'après-midi-là. Et ça m'a rendu malade de voir des binômes où l'humain tirait le chien parce qu'il n'en pouvait plus et il y a deux chiens qui ont fait des coups de chaleur à la fin et voilà, moi je suis vraiment en mode loisir et respect du chien, pas pour la performance mais pour accomplir ça ensemble quoi. Donc, et c'est vrai que dans la fédération mushing oui, il y a de la compétition aussi. Je n'ai jamais été aux championnats d'Europe, du monde et tout. Donc ça, je ne sais pas comment c'est. Mais en tout cas, les courses que j'ai faites, oui, il y a de la compétition. Mais les gens sont vraiment attentifs à leur chien. Ce que je trouve mitigé dans les courses de canicross en elle-même. Il y a eu de l'amélioration, il y a eu de l'évolution. Maintenant, nous, on fait beaucoup. Dans le groupe, on fait beaucoup. Parce que justement, on ne recherche pas la compétition, on fait beaucoup de courses où il n'y a pas forcément de départ canicross en fait. Donc, quand il y a un jogging ou un trail qui nous intéresse, on contacte toujours les organisateurs pour demander si on peut venir avec les chiens, avec départ toujours en queue de peloton, on laisse passer le groupe et tout, comme ça nous, nos chiens ne se font pas écraser les pattes ni rien, on démarre en queue de peloton et on fait le parcours et on dit on ne se classe pas quoi, ça ne sert à rien non plus d'être classé donc ça c'est ce qu'on faisait déjà il y a 3-4 ans, 5 ans maintenant. Il y a de plus en plus de courses suite aux nombreuses demandes de gens qui font ça, maintenant ils font un départ différé de canicross parce qu'il y a de plus en plus de demandes, alors nous, on avait commencé à faire ça il y a 4-5 ans mais du coup maintenant à force de demande, le canicross a vraiment explosé aussi parce qu'on en parle de plus en plus et on peut trouver plus facilement les informations.

Qu'est-ce que vous changeriez dans votre pratique du canicross au regard du passé ?

Au niveau du canicross en lui-même, non. Maintenant, au niveau de la gestion de mon chien, par exemple, de mon mâle, oui, j'essaierai de changer. J'essaierai de voir si je peux améliorer et être moins bloquée après je ne suis pas bloquée, je dis il n'a jamais mordu, il n'a jamais rien, il a toujours averti, j'ai toujours pris mes précautions aussi quand je m'arrête, je raccourci la ligne, je prends toujours près de moi, je n'ai jamais eu d'incident mais c'est vrai que je pourrais essayer de changer, de changer ça mais pas vis-à-vis du canicross. Parce que je sais que psychologiquement, je n'irai jamais courir toute seule.

Quels sont vos projets futurs vis-à-vis du canicross (Compétitions, formations, challenges, ...) ?

Formation, non. Le stage de canicross, on l'a déjà fait plusieurs fois donc ici, on laissait tomber un peu. Ce week-end, je vais au Val-Joli courir avec le mâle. On verra, je vais mourir, mais ça va aller. Le but est de s'amuser. Et je me suis inscrite au canicross du crapaud le 5 janvier. Je pense que c'est du côté de Louvain, je crois, je ne sais plus exactement. Et après, non, je dis, moi, je ne cherche pas les performances ni rien. Donc, c'est plus m'entraîner, m'amuser avec mes chiens. Je continue à être ouverte et à faire des initiations quand il y a de la demande, quand il y a des nouveaux membres qui se rajoutent pour expliquer, pour guider au mieux les gens qui veulent débiter, alors on a différents clubs de canicross avec qui on est en contact aussi, on s'entend bien sur les courses comme ça et tout aussi, donc voilà, ici comme je l'ai dit, il y a des membres qui ont commencé avec nous, que j'ai équipé la première fois et puis on oriente vers des magasins, on oriente vers d'autres clubs de canicross et ici, ils sont partis sur d'autres clubs parce que eux étaient bons et qu'ils voulaient faire de la compétition.

Souhaitez-vous ajouter quelque chose au sujet de votre expérience du canicross ?

Non pas spécialement, je suis beaucoup dans le partage et dans le fait de faire ça ensemble et de s'amuser et le respect de tous donc, c'est vrai que je ne suis pas orientée beaucoup aux compétitions mais le but est de s'amuser, de respecter, maintenant, je sais moi je ne me suis jamais blessée parce que ben voilà, j'y vais mollo, que j'écoute aussi mais à partir du moment où on rentre dans la compétition, c'est encore plus contraignant pour le corps et là, certaines blessures peuvent arriver en plus quoi donc voilà.

ANNEXE 6 : ENTRETIEN 2 (E2)

Quelle est votre activité professionnelle actuelle ?

Je suis agent administratif dans une administration communale.

Depuis combien de temps (années/mois) pratiquez-vous le canicross?

6 ans, un petit peu plus de 6 ans.

Avec quel(s) chien(s) pratiquez-vous le canicross ? (Âge(s), nom(s), race(s)...)

J'en ai jamais eu qu'un, il s'appelle Olaf, c'est un malamute d'Alaska et donc il a maintenant 9 ans et demi.

Et donc ça c'est votre propre chien je suppose ?

Oui, maintenant c'est mon compagnon qui l'a adopté bébé et du coup, quand j'ai rencontré l'un et l'autre, Olaf avait deux ans et donc je cours avec le chien depuis que j'ai emménagé avec eux deux.

Et c'est le seul chien dans la famille ou est-ce que vous avez d'autres chiens ?

Il n'y a que lui pour l'instant.

Avez-vous suivi une formation particulière en canicross ?

Rien du tout. Je suis arrivée, en fait, ... je suis arrivée, je n'avais pas d'emploi à ce moment-là quand j'ai emménagé avec eux, donc, j'avais beaucoup de temps libre, forcément. Et donc, je me suis dit que j'allais bouger, donc, j'ai pris des baskets et je suis sortie avec le chien mais du coup, j'ai tout découvert toute seule sur le tas et voilà, j'ai jamais suivi de formation, ni autour du chien, ni autour de la course à pied. J'avais jamais couru avant non plus.

Faites-vous partie d'un club ?

Donc oui, en fait du coup, quand j'ai commencé, j'ai cherché un peu des infos par rapport au matériel. Bêtement, j'ai cherché sur Google, courir avec son chien. Parce que courir avec lui en libre, ce n'est pas possible parce qu'il s'en va et je me disais que courir avec lui attaché au collier, ce n'était pas super, l'attaché au cou. Et donc, en faisant des petites recherches comme ça, je suis tombée forcément sur le thème du canicross. J'ai cherché canicross dans Google bêtement et... donc, je suis tombée sur la page Facebook du club que j'ai fini par oser rejoindre. Parce que quand j'ai fait ces recherches-là, j'étais un petit peu, ... je suis tombée sur la page du club un petit peu avant 2020 donc, que tout s'arrête pour raison de Covid bien sûr et donc, en fait sur Facebook, c'est un groupe pour les entraînements donc, j'ai rejoint le groupe, j'ai lu les infos et tout ça et sans jamais rien dire, j'étais un peu là en sous-marin et j'ai osé aller à l'entraînement et donc, rejoindre vraiment le club en septembre 2021. Je crois que j'étais dans le groupe depuis un an et demi. Le canicross de Jamioulx.

Maintenant que vous faites partie du club, est-ce que vous faites les sorties uniquement avec le club ou est-ce que ça vous arrive, je suppose, de courir seule, entre guillemets, avec seulement vous et votre chien ?

Ça m'arrive encore parce que les entraînements au club, c'est une fois par semaine, c'est le mercredi. Donc ça m'arrive de sortir, de courir avec lui plutôt les week-ends, puisqu'en semaine, je suis beaucoup occupée, parce que maintenant, je travaille. Donc ça m'arrive de sortir tous les deux.

Pratiquez-vous le canicross seul ou en groupe ?

On court quand même plus souvent en groupe avec d'autres personnes parce que sortir, courir toute seule avec lui, finalement, maintenant que j'ai rejoint le club ça m'arrive pas si souvent que ça. Je sors plus souvent marcher avec lui toute seule et donc, quand on est aux entraînements du club, on est entre 3 et 4 jusqu'à parfois des groupes de 10. Ça dépend des séances et de quel coach est présent, mais il y a des groupes de niveau en quelque sorte. Donc, c'est plutôt basé sur la vitesse du binôme. On peut se suivre. Dans les groupes, on n'est jamais plus que 10, je dirais.

Où pratiquez-vous du canicross ? (Forêt, route, ville, sentier, ...)

Plus en forêt. Parce que j'ai vite mal sur les routes. Avant, je le faisais au début, parce qu'on courait du coup près de la maison. Donc, c'était quand même beaucoup sur route avant de pouvoir atteindre les chemins de champs qui sont à l'extérieur du village. Ce n'est pas très loin, mais la moitié, c'était quand même sur route. Maintenant, j'évite parce que mon chien vieillit quand même et forcément, il n'a pas de basket qui amortisse rien du tout. Donc pour ses articulations, ce n'est pas fou. Donc quand je cours avec lui, je prends la voiture et on va jusqu'au bois. Donc c'est des sentiers dans la forêt, au bois à Marcinelle du coup.

En moyenne lors d'une sortie, combien faites-vous de kilomètres ?

En moyenne, je dirais 5 à 6 km, une petite heure maximum. Surtout maintenant qu'il vieillit. Avant, on a déjà fait plus, je crois que le plus que j'ai couru avec lui, c'est une dizaine de kilomètres. Maintenant, j'essaie de le limiter à une heure. Ici, on doit courir vite, genre si c'est une course, j'essaie de faire encore moins parce que je ne veux pas l'user en fait. Je crois qu'il saurait le faire mais j'ai peur qu'il le paie cher après.

En moyenne combien de sorties faites-vous sur une semaine/un mois ?

Je disais en moyenne une fois par semaine et c'est le mercredi avec le club parce qu'en plus comme ça c'est gai pour lui il voit d'autres chiens, il s'entend pas forcément avec tous mais il voit d'autres chiens je pense que ça lui fait du bien, voilà courir avec lui une fois semaine.

Donc vous me disiez que c'était le chien de votre compagnon, est-ce que lui il court avec ou il y a uniquement vous qui courez avec ?

Mon compagnon il court, ni avec le chien ni tout seul, il marche avec lui.

Etes-vous régulier(-ère) dans votre pratique ? Avez-vous un programme d'entraînement ?

Depuis peu, oui. Parce que mon fils est né il y a un an et demi. Donc forcément, j'ai arrêté de courir pendant presque un an. Donc j'ai repris en septembre de l'année passée, en septembre 23. C'était quand même assez dur et finalement, je me suis mis comme défi d'arriver au bout d'un gros événement de canicross qui était organisé par mon club. Donc c'était le Carolo Dog Trophy, c'était il y a deux semaines. Donc c'était quatre courses sur trois jours, c'était plus que ce que j'avais jamais couru et j'ai osé m'inscrire. Sauf que comme c'était beaucoup, en fait, du coup j'ai dit à l'organisatrice, écoute ça me fait envie mais c'est beaucoup pour Olaf, de nouveau je pense il aurait peut-être pu arriver au bout mais à quel prix, je sais pas et donc, elle m'a proposé de faire ça avec un de ses chiens, donc, j'ai accepté donc je me suis dit jamais de la vie je pourrais être prête pour ça, faut que je me bouge. Donc j'ai décidé d'être suivie par une coach. Celle qui me prête son chien et donc, elle me suit depuis juillet, d'abord pour préparer ça et maintenant, je ne sais pas vers quel nouveau projet m'orienter Mais je lui ai dit, il faut que je continue à m'entraîner parce que ne pas courir, ça ne va pas. Donc j'ai un programme d'entraînement en plus des entraînements du mercredi avec le club, je m'entraîne pour la course à pied à côté

Et ça à raison de combien de fois sur la semaine ? Une fois, deux fois ?

De juillet jusqu'à la course, cinq à six fois. C'était vraiment beaucoup. C'était dur. En fait, du coup, j'ai parlé avec la coach. J'ai dit, écoute, il faut que je continue à m'entraîner. Mais j'ai aussi, en fait, j'ai repris mes études. Et donc, j'ai aussi un mémoire à écrire. Il faut que je trouve du temps pour faire ça. Elle m'a dit, oui, après, 5 à 6 entraînements par semaine c'était énorme, on peut tout à fait diminuer. Donc maintenant on est à 3, plus le mercredi au club.

Participez-vous à des compétitions ? Donc ici la compétition que vous avez fait il y a deux semaines, c'est la première compétition que vous avez fait ou vous en avez déjà fait avant ?

J'avais fait d'autres courses, mais du coup c'était juste une course, un jour et après c'est fini quoi. Là, on a enchaîné les 3 sur 3 jours.

Donc depuis que vous avez commencé le canicross, vous faites des compétitions ?

Pas très souvent, mais oui.

Et vous faites ça toute l'année ou plus à une période au niveau des compétitions ?

Les courses de canicross, elles ont plus lieu en automne-hiver. Forcément, en été, il fait beaucoup plus chaud pour les chiens. Donc oui, plus en hiver. Des fois, je participe à une course ou l'autre en été, mais alors toute seule.

Et les autres compétitions, c'était toujours avec votre chien Olaf ou c'était aussi avec d'autres chiens qu'on vous prêtait, entre guillemets ?

Non, toujours Olaf. C'était la première fois que je faisais une course avec un autre chien. Parce qu'en fait, pour être classé à cette compétition de 4 jours, il fallait faire les 4 courses avec le même chien. Pour que forcément, ce soit équitable pour tout le monde. Donc, ce week-end-là, j'ai fait le choix, parce que j'avais envie d'être classée, j'ai fait le choix de courir toutes les courses avec la chienne de mon amie. Parce que sinon, j'aurais pu faire peut-être une ou deux des quatre épreuves avec mon chien. Mais alors, je n'aurais pas été classée. Je n'avais pas envie.

Comment définiriez-vous votre niveau ? (Débutant, loisir, confirmé, ...)

Plutôt loisir. Franchement, je n'aime pas vraiment me comparer aux autres parce que ça ne veut rien dire je trouve. Mais en comparant aux autres, les copains du club en fait, je suis quand même vraiment loin d'être parmi les plus rapides. Et ce, alors même que je m'entraîne surtout depuis juillet, je me suis beaucoup entraînée pour la compétition, j'étais quand même derrière deux des autres filles, les deux coachs du club, en fait. J'étais quand même derrière elles, alors qu'elles ont commencé il y a moins longtemps que moi. Après, je suppose que... Je ne sais pas comment elles s'entraînent. Je ne sais pas à quelle fréquence, rien du tout. Et puis, on a chacun son mode de vie. Voilà, quoi. Mais donc, je pense que si je dois mettre une étiquette, c'est vraiment pour le loisir. Pour le plaisir de bouger parce que je me sens mieux. Ça évacue le stress, ça fait prendre l'air. C'est vraiment pour le plaisir. Aussi pour le plaisir de sortir avec mon chien. On lui propose n'importe quand, il est quand même toujours content. Ouais, c'est pour le plaisir de le voir content, de faire un truc avec lui. Ouais loisir, clairement.

Pratiquez-vous d'autres activités canines ? (Obéissance, Ring, Agility, ...)

Non, des promenades c'est tout.

Et donc vous faites du canicross, mais vous ne faites jamais canivtt ou avec une trottinette ?

Non, j'oserais pas. Ça va trop vite, je préfère être sur mes pieds. Je trouve que c'est déjà assez extrême comme sport comme ça. Quand je rentre dans les bois avec mes chiens qui tirent, c'est assez pour moi. En fait, j'ai fait une fois, on avait reçu ça comme cadeau, c'était un bon pour une initiation au mushing. Et donc, c'est un monsieur qui a vraiment beaucoup de chiens, et lui, il a des ESD. Je ne sais pas si vous savez ce que c'est, il a une petite meute d'ESD. Et donc, il propose les initiations avec ses chiens dans la forêt de Fontainebleau. Et selon les cas, la forme physique des personnes, etc., il adapte l'engin, si je peux dire ça comme ça et donc, avec mon compagnon, on avait chacun une espèce de kart à trois roues, mais vous êtes pas assis, vous avez les pieds forts écartés, y a un guidon comme un vélo et une roue devant comme un vélo, le cadre se séparent en deux, il y a deux plus petites roue et on a les pieds à côté de là, on a chacun trois chiens et je lui ai dit monsieur, votre truc c'est Walibi quoi, c'est incroyable, ça va super vite. Mais faire ça avec mon chien à vélo ou en trottinette, je crois que j'oserais pas, je sais pas.

Pouvez-vous m'expliquer quel intérêt aviez-vous pour la course avant de découvrir le canicross ?

Aucun.

Vous ne couriez pas du tout ?

Non, j'avais vraiment pas fait du sport avant, jusqu'en 2018. J'ai fait les scouts, adolescente, c'est tout, jamais rien fait d'autre.

Comment avez-vous découvert le canicross ?

Par... ben sur internet, en fait je suis tombée sur le blog d'une fille en cherchant courir avec son chien, je crois que c'est bête de course que ça s'appelle, son blog, donc elle elle court avec... avec un Braque de Weimar. Du coup, j'aimais bien ses postes, c'était intéressant, elle parlait d'un peu tout, elle parlait de matériel. Je suis tombée sur d'autres sites aussi qui parlaient du matériel adapté et tout ça du coup j'ai commandé un harnais pour le chien, j'ai commandé un baudrier, une longe et puis ben voilà, je savais pas que c'était une vraie pratique avant d'avoir envie de courir avec lui et de me renseigner pour faire ça correctement. Voilà, j'avais jamais entendu parler. Je n'avais jamais vu de compétition, fin voilà. Je ne savais pas que ça se faisait. Maintenant, sans sortir courir, j'aurais eu du mal d'en entendre parler, je crois.

Qu'est-ce qui vous a amené à pratiquer du canicross dans vos activités ?

Je voulais bouger puisque j'étais à la maison. Je cherchais du travail, en fait, je venais de perdre mon travail et du coup, ça fait quand même un grand vide dans le quotidien. Et je cherchais quoi faire et je me disais que sortir courir et le laisser tout seul à la maison, c'était quand même con. En plus, du coup, sortir sans le chien, je ne sais pas si vous, vous avez un chien, mais sortir de la maison sans lui, ça ne va pas. Il faut le faire en cachette, je ne sais pas. Donc, je me disais, je ne peux pas sortir sans lui. Donc, en fait, je vais le prendre avec et il va courir avec moi, il a quatre pattes. Surtout vu la... À ce moment-là, il avait à peine trois ans et demi. Donc, il était encore bien bien en forme. Et vu la race de chien que c'est, je

me suis dit, il est fait pour ça, en fait, lui. Et du coup, j'ai cherché. Puis voilà, j'ai trouvé des infos, plic-ploc. J'ai lu, je me suis renseignée toute seule dans mon coin. Et voilà.

Tout d'abord, quels aspects sont différents entre le canicross et la course à pied sans chien ?

Déjà on n'est pas tout seul, forcément. Et donc je trouve que ça, ça se voit surtout en compétition, quand on entend ou qu'on lit les retours des participants sur leur course, sur leur performance. Forcément, la performance ne dépend pas que de soi. Si je vais à une course, moi, je suis en pleine forme, je suis prête, je suis bien réveillée machin et qu'en fait le chien, ce jour-là, je sais pas, il est mou ou il a pas envie ou ça se passe pas bien avec un autre chien. Et donc, en fait, ma course elle sera nulle. Alors que moi, j'étais totale prête et j'aurais pu faire une super performance si lui il l'avait été aussi. Donc ça dépend pas que de nous. Après ça, c'est dans tous les sports avec un autre animal, l'équitation, n'importe quoi, si le binôme ça va pas, ben forcément, ensemble ça va moins bien que tout seul. Donc, déjà, il y a cette différence-là, maintenant, au niveau de la pratique en elle-même, courir tout seul ou courir avec le chien je trouve que... c'est pas que ça n'a rien à voir, mais c'est beaucoup plus difficile avec le chien parce que du coup, il faut garder quand même une partie de son attention sur le chien, le garder à l'œil, qui se blesse pas, je sais pas moi, parfois, il marche sur un caillou, ça va pas... ou il chope, il y a déjà cette partie-là dans mon cas, je dois en plus le garder à l'œil parce que mon chien, il est réactif avec la moitié des mâles qui croise, donc, je dois surveiller quand d'autres arrivent pour nous dépasser, en plus, on se fait souvent dépasser puisqu'on ne court pas super vite. Il faut aussi garder son attention et garder un minimum de souffle pour lui donner des instructions, gauche, droite, ralentir si ça descend fort, l'encourager aussi, parce que c'est quand même important. Donc, c'est souvent que les gens, quand on croise d'autres gens, quand on participe à une course qui est ouverte aux chiens mais qui n'est pas une course de canicross et qu'on dépasse des gens, « Ah, c'est plus facile avec le chien », ils ne se rendent pas compte, c'est pas du tout plus facile. Le chien, d'office, il a une meilleure forme que toi, d'office, il court plus vite que toi parce que c'est un chien. Et donc, en fait, tu es toujours un boulet pour le chien. Donc, il te tire. En fait, le chien te fait courir plus vite que ce que tu cours tout seul. Et c'est ça qui est dur. En fait, une copine du club avait fait, elle avait comparé, elle avait fait deux parcours quasi les mêmes au même endroit. Une, c'était une course à laquelle elle avait participé sans sa chienne, du coup. Et à un autre moment, elle a refait quasiment le même parcours, même distance et tout, avec sa chienne. Et elle avait quand même gagné, je ne sais plus combien elle avait gagné en termes de minutes au kilomètre, mais quand même pas mal. Et surtout, au niveau du cardio, elle était tout le temps dans le rouge avec la chienne, que toute seule, ça va. Donc, ça change quand même beaucoup. Ça ressemble parce qu'on court dans les deux cas, mais c'est fort différent quand même.

Y a-t-il des différences au niveau de vos émotions, de votre perception de l'effort, de votre bien être lors du canicross par rapport à la course à pied sans chien ?

Oui, parce que comme je disais, on n'est pas tout seul et donc la performance sportive, ce n'est pas juste la mienne. Et, je trouve qu'en tout cas dans mon cas, il y a quand même beaucoup d'affectifs en fait. La plupart du temps, je cours avec mon chien mais même il y a 15 jours, la compétition avec la chienne de mon amie, c'est un chien que je connais, donc il y a quand même un petit lien affectif avec, mais ce n'est pas la mienne. Mais malgré tout, le fait de faire une performance à deux, les chiens, ils n'ont pas besoin de nous en fait. On est un boulet derrière eux et le fait qu'ils donnent quand même tout ce qu'ils ont, le fait que le chien ait bien couru, que le chien ait bien répondu aux instructions et tout ça, et bien réagi et on arrive au bout ensemble. À la fin de la première étape de la course, j'ai pleuré quand j'ai pris la chienne dans mes bras. Et quand je fais un entraînement avec Olaf et que ça se passe super bien, je suis trop fière de lui. Après, j'ai vite les larmes aux yeux, mais quand même, c'est fini, tu lui dis c'est bien, merci, tu as bien travaillé. Le chien est content parce qu'il a un câlin, il est content parce qu'il voit que l'humain est content, du coup, je trouve que ça apporte vraiment beaucoup à ce niveau-là, de courir avec le chien, que ce soit le sien ou même un autre finalement.

Quelles émotions, sensations ressentez-vous avant, pendant et après une séance de canicross ?

Avant j'ai quand même toujours une appréhension, mais ça, c'est parce que Olaf est réactif, je me dis bon, j'espère qu'il va manger personne, parce que j'essaie de le museler, ça ne va pas du tout, il ne la garde pas. Donc, je l'ai laissé tomber. J'ai dit, tu sais quoi, tant pis, je le surveille et je sais quand même le tenir de toute façon. Et puis, quand on est au club, les autres sont quand même bien au courant. En tout cas, ceux qui ont un chien qu'Olaf ne peut pas voir en peinture savent très bien que c'est mieux de rester à distance. Et tout le monde fait attention, donc ça se passe bien. Mais j'ai quand même toujours une... Bon, j'espère que ça va aller. Pendant, je ne sais pas trop, je suis concentrée, je crois que je ne pense plus, je pense sans penser, en fait. Je pense à ce que je dois faire et du coup, il n'y a plus de place pour penser à autre chose dans ma tête. Et après, déjà, il y a juste le bien-être d'avoir bougé, d'avoir pris l'air, d'être fatiguée d'avoir bougé. Je trouve que c'est une bonne fatigue, j'aime beaucoup cette sensation. C'est vraiment juste une fatigue du corps et pas une fatigue de « il est 22h, je vais aller dormir ». Ce n'est pas la même chose. Et puis, par rapport au chien, c'est de la gratitude en fait. C'est de voir qu'il est content, je suis juste contente qu'il soit content. Je me sens mieux aussi parce que la tête est vidée. Le dernier entraînement où je suis allée, cette semaine-ci, il y a trois jours, j'avais passé une journée longue et chiant, tout m'avait gonflé au travail. J'ai un bébé, je l'ai trouvé agaçant aussi, il était pas bien, je ne sais pas, donc j'étais beaucoup sur les nerfs. Je suis allée à l'entraînement et tout ça était parti de ma tête quand on avait fini de courir.

Pratiquez-vous le canicross pour votre plaisir et votre bien-être personnel, pour le plaisir et le bien-être de votre chien ou un mixte des deux ?

Les deux totalement. Parce que quand lui ne peut pas courir après une séance d'ostéopathe ou quelque chose comme ça, je vais quand même courir. Donc j'en ai besoin pour moi, parce que ça me fait du bien à moi. Mais c'est aussi

clairement pour le sien parce qu'il est content, parce qu'il a besoin de bouger. Surtout qu'il commence à vieillir, ce n'est pas maintenant qu'il faut s'arrêter de bouger. Sinon, il ne saura plus bouger du tout. Je crois que c'est la même chose pour les humains mais du coup, lui, forcément, il est... il est vieux avant nous. C'est clairement pour tous les deux quoi, tant pour le bien-être physique que mental moral.

Quelles sont vos motivations actuelles à pratiquer du canicross ?

Mais comme je viens de dire, pour que mon chien continue à bien bouger. Et puis, parce que ça me fait plaisir, je le vois. Et aussi pour que moi, je continue à bouger. En fait, c'était quand même assez dur de vouloir reprendre une activité après avoir accouché. De toute ma grossesse, je n'ai plus su courir du tout, à peu près tout de suite, parce que ça me faisait mal. Je continuais à marcher tout doucement jusqu'à la fin. Mais marcher tout doucement, ce n'est pas de la course à pied quoi. Et donc, j'ai eu assez dur physiquement à me remettre à bouger plus et puis moralement aussi, de voir tout ce que j'avais perdu, je me sentais molle, j'avais très difficile, j'avançais pas, fin voilà. Et j'ai quand même finalement enfin récupéré mon corps en fait, qui était plus vraiment à moi fin... je portais mon bébé donc je devais le partager, il avait besoin de moi, enfin voilà. Puis, quand il venait de naître, ben la même chose, il fallait que mon corps se remette du « traumatisme », elle a appelé ça ma kiné, pour le corps qui est le fait d'accoucher. Et maintenant que j'ai récupéré, c'est vraiment ça le thème, récupéré mon corps à moi, j'arrive à quelque chose, je n'ai pas envie de reperdre ce niveau aussi modeste soit-il. Il faut que je continue à bouger, c'est pour ça qu'une fois que j'ai atteint mon objectif qui était d'arriver au bout de cette course de quatre jours, j'ai dit à ma coach, on va continuer le suivi à deux, moi il faut que je continue de bouger. Donc, moi ça me va que tu m'accompagnes, ça me va en fait parce que du coup, ça m'enlève la charge mentale de devoir penser à ce que je dois faire et quand. Donc je fais mon planning, moi je fais ce qu'elle me dit et comme ça, c'est quelque chose que je dois pas réfléchir.

Quels sont, selon vous, les avantages et les inconvénients d'une telle pratique ?

Les avantages c'est d'avoir toujours quelqu'un de motivé pour courir avec vous. Des jours où j'ai pas envie, il fait froid, il pleut ou je suis fatiguée, le chien il s'en fout. Surtout que... je ne sais pas comment, mais il sait qu'on est mercredi, donc il fait des bonds dans la maison, il me suit, il me regarde, il attend qu'on y aille, je ne sais pas comment il sait, je sais pas comment ils savent. Et les autres clubs me disent pareil, même avant que je commence à m'habiller, il piétine. Et donc quand j'ai pas envie, je le regarde et je lui dis ouais d'accord on va y aller. Et peut-être c'est bizarre, mais juste le fait de lui avoir dit oui mon cœur on va y aller, en fait, je me suis engagé auprès du chien, mais donc je dois y aller parce que sinon ben, je tiens pas mes engagements, ça ne va pas même si jamais on y va pas, il n'est pas capable de me reprocher, dans ma tête, je dois y aller puisque je lui ai dit qu'on y allait... que je trouve que ça ouais, je crois que si on doit sortir courir tout seul, les jours où on n'a pas envie, c'est beaucoup moins facile. Et en termes d'inconvénients, c'est quand même une contrainte surtout ceux qui recherchent la

performance, je pense. Parce que, comme je disais, ça ne dépend pas que de soi. Et donc, si le chien, ça ne va pas ce jour-là, tant pis pour toi. Au niveau pratico-pratique, c'est une contrainte parce qu'il faut emmener le chien. Quand je dois courir avec lui... je ne peux pas, je pourrais, mais je choisis de ne pas le faire parce que je pense que c'est moins bien pour lui, je pourrais juste sortir de la maison et on va courir en face de chez nous, en fait, il y a un hall omnisport et donc le trottoir tout autour de ce très grand truc, je crois que ça fait peut-être 800 mètres et il y a plein de gens, ils courent en rond là, c'est du macadam, tout lisse, c'est tranquille, c'est devant la maison. Mais donc en fait, quand je cours avec lui, on doit prendre la voiture pour aller un peu plus loin, pour aller courir dans les bois pour qu'il soit pas sur du dur, pour que ce soit plus agréable aussi pour lui donc, il y a cette contrainte-là. Surtout que du coup, dans mon cas, on a une voiture donc genre hier, j'étais en congé, mon compagnon pas, il a besoin de sa voiture pour aller travailler donc je n'aurais pas pu aller courir hier avec le chien, alors que j'étais en congé, j'avais que ça à faire de toute la journée peut-être, donc le chien il faut le trimballer. Maintenant, d'autres inconvénients, je n'en vois pas trop. Les inconvénients, ça n'en est pas vraiment. Pour moi, ça va avec. Du coup, il a peut-être besoin de plus de suivi qu'un chien qui n'a pas spécialement d'activité sportive, il voit un ostéo. Les chiens qui sont plus sportifs, je pense qu'ils ont une nourriture adaptée. Ça a peut-être un coût supplémentaire aussi. Maintenant, pour moi, c'est le jeu quand tu choisis d'adopter un chien donc, si on n'a pas ces moyens-là, il ne faut pas adopter de chien. C'est mon avis mais voilà. Du coup, c'est un inconvénient mais je trouve qu'on ne peut même pas étiqueter ça comme un inconvénient, parce que ça va avec. Forcément, il faut s'occuper, ça a un coût. Il faut une voiture dans laquelle il rentre aussi. Moi j'ai qu'une moto, donc mon véhicule c'est une moto. Avec mon véhicule à moi, je ne sais pas emmener le chien.

La pratique du canicross a-t-elle eu un impact sur votre lien, votre relation avec votre chien ?

Je pense que oui, parce que du coup, il sait qu'il a pas les mêmes activités avec moi ou avec mon compagnon. Je pense qu'il sait qu'il peut pas faire les mêmes trucs avec l'un ou l'autre non plus. Je sais pas trop, quand on est tout seul à la maison, il se comporte pas de la même façon quand mon compagnon est là. Je pense que ça nous a rapprochés, je sais pas, ça a aidé à créer la relation en fait, parce que quand j'ai emménagé dans la maison, lui avait trois ans et demi, ça faisait trois ans et demi qu'il vivait tout seul avec mon compagnon, c'était rien qu'eux deux puis moi j'arrive, il faut que les liens se créent en fait, même si le chien il est gentil avec n'importe qui qui arrive ici, c'est pas la même chose qu'avoir un vrai lien avec un, avec une personne et du coup, le fait qu'on passe du temps rien qu'à deux à faire quelque chose qui lui plaisait à lui, ben... je ne pense pas qu'il n'y aurait pas eu de relation s'il n'y avait pas cette activité commune qui est le canicross, mais, je pense que ça... forcément ça l'a impacté. Je ne sais pas si ça a fait mieux ou plus de liens, mais en tout cas, les liens sont particuliers, je pense, parce qu'on a cette activité-là qu'il n'a pas avec mon compagnon, du coup.

Qu'est-ce que le canicross vous a apporté et vous apporte ?

Ben en fait, c'est la première activité sportive que je pratique réellement, et avec régularité. Et depuis plusieurs années maintenant en plus. Ça m'apporte le bien-être de n'importe quelle activité sportive que je n'avais jamais eue avant, en fait. Le fait de rejoindre le club aussi, c'est quand même beaucoup de rencontres assez riches, intéressantes. Il y a beaucoup de gens au club de canicross, mais on a tous des métiers différents, des modes de vie différents. Il y en a qui ont des enfants, il y en a qui n'en ont pas, il y en a qui sont en couple, il y en a qui vivent tout seuls, il y en a qui ont un seul chien, il y en a qui en ont 5. Et tout le monde se rassemble autour de la relation avec son chien, de la pratique du canicross avec son chien et ensemble, en groupe. Franchement, c'est très chouette d'avoir pu rencontrer toutes ces personnes. Je les aurais jamais rencontrées autrement en fait. Et je trouve qu'il y a un peu la même chose quand on fréquente les écuries. Il y a plein de gens différents, avec tous des âges différents. Et alors, ta meilleure copine, peut-être qu'elle a 15 ans, quand toi tu en as 33 mais là, je ne compte pas parce que ce qui rassemble, c'est le fait d'être avec dans ce cas-là, les chevaux. Au club d'être avec son chien et de courir ensemble et tout le reste ne compte pas, il y en a plein, je ne sais même pas c'est quoi leur métier, ils viennent et rien du tout, si c'est des enfants uniques ou s'ils ont 5 frères et sœurs, ça ne compte pas. Et je trouve que c'est des relations assez spéciales, je parle des chevaux parce que ma sœur a des chevaux donc, souvent, je vais la voir, je m'occupe de ses chevaux avec elle. Quand je vois ses copines d'écuries, je trouve que ça ressemble quand même un petit peu comme un genre de relation entre les personnes. C'est quelque chose que je n'ai jamais vu ailleurs. Les gens que j'ai rencontrés via le scoutisme, ce n'est pas comme ça la relation. Je trouve que c'est assez spécifique au club avec des animaux. Et j'aime bien parce que du coup, comme on ne parle pas du reste, ça contribue encore plus peut-être que genre mes copains de scouts, à éloigner le stress du quotidien et la réalité si je peux dire ça comme ça, du stress, les problèmes on n'en parle pas, on parle des chiens, on parle de course à pied, on parle des compétitions auxquelles on va aller ensemble et voilà, ça n'empêche pas que parfois on parle d'autres choses, de soucis personnels ou quoi que ce soit, mais c'est vraiment pas ça qui est au centre, alors que dans d'autres styles de relations, c'est le cas.

Selon vous, est-ce que le canicross est accessible à tous ? (Aussi bien pour les personnes que pour les chiens)

Tous pour autant qu'on soit en bonne santé, je pense. Au niveau des chiens, n'importe quel chien qui sait courir peut pratiquer le canicross, même si forcément, peut-être que le Braque, il est encore plus adapté au fait de courir vite et longtemps qu'un Bichon. Mais le Bichon, il sait courir, il n'y a pas de raison qu'il ne fasse pas de course à pied avec son maître. Maintenant, au niveau des personnes, comme je disais, ça a quand même un certain coût. Je crois que la course à pied, ce n'est pas un sport très cher. Il suffit d'acheter des baskets et de sortir de chez soi. Si on veut courir avec son chien, il faut ajouter le matériel maître-chien. Bien que, tu l'achètes une fois, ça ne s'use pas si vite que des baskets. Donc, ce n'est pas à remplacer une fois tous les X. Je pense qu'il y a vraiment très peu de restrictions. À moins d'avoir un problème de santé, alors

même tout seul, tu ne peux pas courir. Je ne pense pas. Pour moi, il n'y en a pas vraiment. C'est vraiment possible à n'importe qui qui a un chien en bonne santé pour courir, l'un comme l'autre.

Dans le futur, qu'est-ce que le canicross continuerait à vous apporter ?

Je pense que ça m'apportera toujours ce bien-être physique de juste bouger régulièrement. J'aime assez aussi le fait de me voir progresser. Parce que même si je ne suis clairement pas la plus rapide du club, en regardant d'où je viens, quand j'ai repris la course à pied après avoir accouché et ce que j'arrive à faire maintenant, il y a quand même une bonne différence. Donc, j'évite de regarder les autres mais je regarde le moi d'avant et clairement, je suis meilleure qu'avant.

Donc ça, je trouve que ça fait quand même vachement du bien. Peut-être un peu égoïste ou je ne sais pas trop, mais je trouve que ça fait beaucoup de bien. Juste le fait de sortir aussi, au niveau du bien-être, au niveau du moral, au niveau de la santé aussi, juste... Voilà. J'essaie de ne pas perdre de vue la question. Ouais, donc même chose que tout ce que j'ai déjà dit, le plaisir de sortir, le plaisir de bouger, le plaisir de se voir progresser. Je pense que ça permet de bien vieillir aussi, je n'ai jamais que 33 ans, mais on vieillit un peu tous les jours. Je suis persuadée qu'on vieillit bien mieux en bougeant qu'en restant dans son fauteuil. Je trouve ça très important de garder une régularité dans l'activité que je fais. Puis, par rapport à mon chien, juste le fait d'être avec lui, de faire n'importe quoi avec lui, ça me fait du bien. Je sais qu'il en a besoin, donc, je sais que je fais quelque chose de bien pour lui. Puis, je vois qu'il est content. Et voir son chien content, forcément, on est content. Après, il est vite content, mais... Après, il a 9 ans et demi, je commence à redouter le moment où il ne pourra plus courir du tout. Mais c'est la vie. Voilà. En fait, je profite tant qu'il peut encore, pour lui et pour moi.

Quelles indications et recommandations donneriez-vous à une personne qui voudrait se lancer dans la pratique du canicross ?

D'acheter tout de suite du bon matériel. Après, je sais que c'est peut-être compliqué d'investir sans savoir si ça va plaire. Maintenant, même, il y a certains chiens qui ne sont pas si fans en fait, du fait de courir en traction devant la personne. Donc voilà, si en disant à une personne le mieux, c'est d'acheter tout de suite du bon matériel, qu'elle me dit « oui mais si j'aime pas », elle essaie d'en avoir à prêter pour toi essayer 3-4 fois peut-être, je sais pas, avant d'essayer de commencer, de s'assurer que le chien a pas de souci, d'aller voir un ostéo pour être sûr qu'il est ok, que tout roule parce que courir en traction, c'est pas la même chose que courir tout seul, comme une andouille dans une prairie, c'est quand même un effort pour le chien donc, s'assurer de pas le blesser quoi. Et par rapport à la personne, je lui conseillerai de s'acheter des bonnes baskets pour pas glisser parce que c'est quand même assez... comme je disais tantôt, moi je trouve ça assez extrême en fait quand même comme pratique. C'est pas du jogging sur piste quoi. C'est facile de se blesser en fait donc, je pense que quand même avoir un matériel adapté, c'est quand même une bonne base pour minimiser la chance de se blesser l'un comme l'autre.

Qu'est-ce que vous changeriez dans votre pratique du canicross au regard du passé ?

Si je pouvais recommencer, je rejoindrais le club beaucoup plus tôt. Et deuxième chose, surtout par rapport à lui, je l'habituerai tout de suite. Je ne sais pas si ça aurait mieux marché si je m'y étais prise plus tôt, mais je l'habituerai tout de suite à porter une muselière. Parce que ça enlèverait quand même un souci de ma tête.

Quels sont vos projets futurs vis-à-vis du canicross (Compétitions, formations, challenges, ...) ?

Vu l'âge d'Olaf, je ne me suis pas trop fixée d'objectifs ambitieux avec lui. On continue de courir à deux et de prendre du plaisir à deux, ça bien sûr. Maintenant, des objectifs de compétition... En plus, c'est pas un chien qui a spécialement l'esprit de compétition, ma coach, elle rigole assez bien avec ça, « il se promène » qu'elle dit, moi ça me va, le but de courir avec lui, c'est de courir avec lui et c'est tout. Si on court vite c'est chouette, mais si ce jour-là il avance pas, franchement tant pis, je m'en fou. Je pense que j'aurais beaucoup de mal à me retrouver sans chien du tout et donc, je réfléchis tout doucement... maintenant, c'est quelque chose qui prend du temps et de l'énergie donc, je ne peux pas faire ça maintenant... donc, je réfléchis tout doucement peut-être et aussi, ça dépend pas que de moi, parce que je n'habite pas toute seule, adopter un deuxième chien, plus jeune du coup, à continuer de courir avec lui à son aise tout le temps, mais pour pouvoir continuer à vraiment m'entraîner et peut-être à faire plus de compétitions, un deuxième chien plus jeune. Maintenant, je ne sais pas ce que ça donnerait, étant donné que je n'ai pas spécialement envie d'avoir une autre race de chien et mon compagnon non plus, je pense et je ne suis pas sûre que le Malamute d'Alaska soit un chien qui ait spécialement cet esprit de compétition. Je ne sais pas si c'est juste le mien ou s'ils sont tous mous, je sais pas. J'ai peut-être plus d'autres projets en course à pied, mais tout seul du coup et en trail. Parce que pour moi, courir sur la route, c'est chiant.

Souhaitez-vous ajouter quelque chose au sujet de votre expérience du canicross?

Non pas spécialement.

ANNEXE 7 : ENTRETIEN 3 (E3)

Quelle est votre activité professionnelle actuelle ?

Militaire

Depuis combien de temps (années/mois) pratiquez-vous le canicross ?

5 ans, 4 ans et demi, 5 ans

Avec quel(s) chien(s) pratiquez-vous le canicross ? (Âge(s), nom(s), race(s), ...)

J'en ai un, il s'appelle Link, c'est un Border Collie qui a eu 6 ans au mois d'août. Et voilà, c'est le plus beau, c'est le plus gentil.

Est-ce que vous avez d'autres chiens dans la famille ou vous n'avez que lui ?

Non, que lui.

Avez-vous suivi une formation particulière en canicross ?

J'ai fait des stages avec le champion du monde, Anthony Lemoyne. Mais c'est tout.

Faites-vous partie d'un club ?

Pas vraiment un club, un groupe de personnes, ouais. C'est pas vraiment un club reconnu par la fédération. C'est un groupe sur Facebook et on s'identifie un peu à un club sans être vraiment un club.

Et c'est quoi ce groupe ?

Canicross centre Hainaut.

Les sorties quand vous faites une sortie donc en canicross, est-ce que vous sortez uniquement entre guillemets avec ce groupe ou est-ce que ça vous arrive de faire des entraînements on va dire seul avec votre chien ?

Avec le groupe, seul, sans chien et avec chien.

Pratiquez-vous le canicross seul ou en groupe ?

Avec d'autres personnes aussi.

Où pratiquez-vous le canicross? (Forêt, route, ville, sentier, ...)

Plus forêt.

En moyenne lors d'une sortie, combien faites-vous de kilomètres ?

Entre 5 et 10, donc en moyenne 7 km par sortie.

En moyenne combien de sorties faites-vous sur une semaine/un mois ?

Une sortie canicross par semaine.

Et pas canicross, on va dire juste vous, du coup, vous m'avez dit que vous couriez en plus c'est ça ?

3 ou 4 en plus.

Etes-vous régulier(-ère) dans votre pratique ? Avez-vous un programme d'entraînement ?

Oui

Participez-vous à des compétitions ?

Oui, ça arrive.

Régulièrement ?

Je participe surtout au trail et aux courses réservées aux humains où on demande pour partir derrière pour ne pas aller trop loin de la maison. Mais quand il y a des compétitions pas trop loin, donc des compétitions canicross officielles et que c'est possible d'y aller, alors on y va.

Comment définiriez-vous votre niveau ? (Débutant, loisir, confirmé, ...)

Confirmés mais nul confirmé.

Ok, donc ça fait longtemps que vous en faites mais vous n'êtes pas non plus on va dire dans le top niveau ?

Je ne suis jamais dans le top 10 quoi.

Pratiquez-vous d'autres activités canines ? (Obéissance, Ring, Agility, ...)

Non.

Et au niveau canicross, vous faites uniquement canicross ou ça vous arrive de faire en VTT ou en trottinettes ?

VTT loisirs, VTT de temps en temps pour s'amuser mais pas en compétition.

Ok, avec votre chien ça ?

Et on fait des courses d'obstacles aussi on aime bien ça.

Donc vous courez et il y a des obstacles. Et c'est exprès pour les chiens ou pour les humains ?

C'est exprès pour les chiens, du coup les obstacles sont adaptés aussi pour que les chiens puissent le faire.

Il y en a beaucoup ça ?

Non.

C'est en Belgique où vous devez aller ?

J'en ai fait trois en Belgique. Il y en a une tous les ans du côté de Namur et les autres, non, il y en a une du côté au-dessus Bruxelles tous les ans aussi mais le reste c'est ponctuel et puis après ils ne le font plus quoi.

Pouvez-vous m'expliquer quel intérêt aviez-vous pour la course avant de découvrir le canicross ?

J'étais obligée par le travail.

Est-ce que c'était un plaisir pour vous ?

Je détestais courir. J'étais vraiment obligée d'aller courir.

Comment avez-vous découvert le canicross ?

J'ai adopté un Border Collie. J'étais bien consciente qu'il fallait le dépenser correctement pour son bien-être et notre bien-être mental à la maison. Et du coup, je pense que c'est un collègue qui m'a parlé de canicross. Et puis, en me renseignant sur Internet, j'ai trouvé des gens qui m'ont aiguillé. Et voilà.

Ok, mais donc, à la base, vous n'avez pas pris votre chien expressément pour faire du canicross.

Non.

C'est plus, il fallait pour lui, donc vous avez trouvé, entre guillemets, cette...

C'est ça.

Qu'est-ce qui vous a amené à pratiquer du canicross dans vos activités ?

Dans mon boulot, je devais courir. Je ne courais plus parce que j'ai accouché, parce que j'étais devenue assez fainéante sportivement parlant. Et du coup, je me recherchais une activité physique. Et vu que c'est tombé juste, j'avais un jeune chien, il fallait le dépenser, il fallait que je cours pour mes tests physiques, on a mêlé les deux.

Tout d'abord, quels aspects sont différents entre le canicross et la course à pied sans chien ?

Déjà on va beaucoup moins vite, moi je vais beaucoup moins vite. Mon chien m'aide pas vraiment dans tout ce qui est côtes etc donc je vois pas, j'y tire pas vraiment davantage, j'ai beaucoup plus difficile. Tout ce qui est boue etc, moi j'ai beaucoup plus de difficultés, j'ai eu multiples blessures donc ça me stresse beaucoup dès que ça glisse, dès que ça descend et que ça glisse, là c'est horrible. Et oui, pour moi c'est tout à fait différent. Avec un chien qui tire vraiment, pour moi il n'y a rien à voir si on court derrière le chien, mais les sensations sont différentes, l'attention apportée est différente, l'attention de l'environnement aussi. Pour moi, c'est un sport tout à fait à part.

Y a-t-il des différences au niveau de vos émotions, de votre perception de l'effort, de votre bien être lors du canicross par rapport à la course à pied sans chien ?

Une séance genre type compétition canicross où les chiens sont beaucoup plus excités, le mien en tout cas, il tire beaucoup plus. J'ai des crampes ici parce qu'il démarre tellement vite... Et vu que je ne suis pas du tout professionnelle dans le domaine, j'ai toujours le stress de tomber, etc. Et comparé à une course à pied normale, où je vais pouvoir démarrer à mon rythme, même plus doucement que mon rythme et arriver à me mettre à mon rythme où je veux. Et alors pour le bien-être, c'est le même. La sensation après entraînement est la même, c'est différent, je suis plus fière de moi si je cours sans mon chien parce qu'il m'a pas aidé, si je fais un bon chrono sans mon chien, je suis plus fière de moi toute seule, mais si on fait un bon chrono à deux, je suis fière de l'équipe et donc c'est un sentiment de fierté quand même, mais c'est pas exactement le même.

Et pendant la séance, on va dire, est-ce que vous ressentez une émotion particulière différente quand vous êtes avec votre chien ou quand vous êtes seul ?

Ouais, avec mon chien, c'est que du plaisir. Même quand c'est difficile, c'est que du plaisir. Parce qu'il est là, parce que je rigole, parce que si je ne vais pas assez vite, il se retourne. Et dans son regard, je peux lire « bouge tes fesses, gros tas ». Et quand je suis toute seule, c'est un peu plus galère, un peu plus qu'est-ce que je fous là, pourquoi je m'inflige ça. Je cours toute seule parce que je peux pas faire du canicross tous les jours avec mon chien pour sa santé. Et plus je courais vite toute seule, plus je soulagerais mon chien et on pourra courir vite à deux mais c'est pas mon plaisir ultime quoi. J'apprécie mais c'est pas...

Ok mais par rapport au début donc vous avez peut-être une amélioration au niveau de la course à pied seul parce que vous me disiez au début que votre intérêt avant vous détestiez ça ?

Je courais très très bien pour moi, je courais correctement puis, j'ai fait ma petite pause grossesse, accouchement, fainéante et puis, depuis que je recours en fait, j'arrête pas de me blesser. Donc, chaque fois je m'améliore bien, j'arrive à faire à mon niveau à moi, à faire des chronos qui me conviennent puis, je me blesse pendant trois mois quatre mois puis, faut recommencer à zéro. Donc ici, je suis dans une bonne période, ça va, j'estime, je suis contente, je cours bien pour moi. Mais j'attends mes prochaines blessures, ça va arriver.

Quelles émotions, sensations ressentez-vous avant, pendant et après une séance de canicross ?

Franchement, pour moi canicross, vraiment, c'est que du bonheur, que du plaisir. Je réfléchis un peu je me remets en situation... du stress au départ, après je suis tellement fier de mon chien, je suis tellement fier de ce qu'il arrive à faire, à tirer son boulet derrière et j'ai une brave bête qui a des bonnes interactions avec les autres chiens et avec les gens, donc c'est super agréable de courir avec, je rigole dans les courses humains ou avec nos chiens parce que je crie toujours on passe à gauche et les gens rigolent donc c'est super sympa quoi.

Pratiquez-vous le canicross pour votre plaisir et votre bien-être personnel, pour le plaisir et le bien-être de votre chien ou un mixte des deux ?

Les deux.

Depuis le départ ou au départ c'était peut-être plus pour votre chien ?

Pour le départ, c'était pour le chien et parce que je devais me remettre en route mais il y avait aucun plaisir et que de la souffrance. Maintenant, j'apprécie. Quand mon chien est avec moi, il est quand même en liberté autour de moi et c'est ce qui me motive parce que je le sors quand même comme ça.

Quelles sont vos motivations actuelles à pratiquer du canicross ?

Je vais continuer à entretenir mon chien et j'espère m'améliorer. Je dis pas faire un podium un jour parce que je pense que c'est inabordable par rapport à mon physique. Mais pourquoi pas avoir la fierté une fois d'être dans un top 10 sur une petite course. Parce que je vais avoir 40 ans, donc une fois que j'aurai 40 ans, je passerai de catégorie. Et là, peut-être qu'un jour, où tous les bons seront partis au championnat du monde, il y aura une petite course et j'arriverai à faire un podium.

Quels sont, selon vous, les avantages et les inconvénients d'une telle pratique ?

Si c'est mal pratiqué, problème physique. Si on a du mauvais matériel, si on a un chien, le mauvais rapport poids-taille aussi chien-humain, j'ai des copines elles sont défoncées au niveau du bassin parce que le rapport poids-taille, ils sont pas bien encadrés. En inconvénient, les gens qui font pratiquer les enfants avec des chiens surpuissants et qui mettent les gosses derrière, je plains ces gosses quand ils auront 40 ans. Et en inconvénient aussi, tout ce qui est, si c'est pas cadré, le désavantage pour le chien si on commence trop tôt, si c'est pas cadré, du mauvais matériel pour l'humain, voilà. Et en avantage, dépenser son chien, créer une meilleure relation avec son chien, parce qu'il y a la course, mais il y a l'avant et l'après course aussi, où on est on est fier d'eux donc ils le ressentent etc... ils sont plus fit, ils sont en meilleure santé. Moi quand je vais chez l'ostéopathe avec mon chien, elle va me dire un chien musclé comme ça c'est génial, c'est pas trop, c'est bien il est parfait. Je n'ai que des compliments sur l'état de santé de mon chien donc voilà, en gros.

La pratique du canicross a-t-elle eu un impact sur votre lien, votre relation avec votre chien ?

Oui. Je ne sais pas si... Si on n'avait pas fait de canicross, on aurait eu ce lien-là, mais je suis le soleil de son île.

Qu'est-ce que le canicross vous a apporté et vous apporte ?

Alors, ça m'a enlevé quelques kilos, ce qui est non négligeable. Et sinon, bah oui, quand je ne suis pas blessée, ça me tient en forme, ça m'oblige à sortir de chez moi. J'ai fait des rencontres fabuleuses. On a une très bonne équipe, notre petit groupe, on a un très bon groupe avec une très bonne ambiance. Personne ne parle de performance quand on s'entraîne, on court tous ensemble. En dehors des chiens, on a une très bonne relation avec les gens. Et ça dépense mon chien physiquement, mais ça a aussi augmenté ses interactions sociales. On fait les anniversaires des chiens, on fait un gâteau pour les chiens, on leur met des chapeaux et on souffle une bougie. On en a à ce point-là, quoi. Mais c'est super chouette parce qu'on est tous dans le même délire.

Selon vous, est-ce que le canicross est accessible à tous ? (Aussi bien pour les personnes que pour les chiens)

Non. Enfin, déjà, il faut un rapport poids-taille-chien-humain, pour moi. Après, si

on n'a pas adopté le chien dans le but de faire du canicross, on s'adapte comme on peut, mais quand je vois des femmes de 40 kg avec des chiens de 40 kg, ben, tant mieux si elles sont jamais blessées mais voilà, les gosses eux ils peuvent, mais il faut un chien adapté aussi ou un parent qui... parce qu'on voit, pour la performance les parents qui lâchent les gosses avec des malinois, mais quand on voit le courbet du dos du gosse avec le chien qui tire... donc oui je pense que, à part quelqu'un qui a une pathologie par rapport à la course à pied ou au dos, sinon je pense que tout le monde pourrait, encore une fois bien cadré. Et pour les chiens, il paraît que tous les chiens, sauf ceux au nez plat peuvent. Être cadré et adapter sa pratique en fonction de l'animal.

Et au niveau de l'âge des chiens ?

Apparemment, parce que j'ai demandé à l'ostéopathe parce que vu que le chien est bientôt à 6 ans, tant que ça va, ça va.

Et on peut commencer aussi à n'importe quel âge ?

Vers un an, ça dépend. Il faut que la croissance soit terminée avant qu'il puisse commencer à tirer. Et du coup, ça dépend des races.

Dans le futur, qu'est-ce que le canicross continuerait à vous apporter ?

Alors dans le futur, je pense que c'est ce qui va me maintenir à bouger mes fesses pour faire du sport avec l'âge qui va avancer. Oui, je pense que ça va être ça. Ça va me motiver avec du plaisir à me bouger.

Quelles indications et recommandations donneriez-vous à une personne qui voudrait se lancer dans la pratique du canicross ?

Encadrer par un club ou par des gens expérimentés, mais pas des faux expérimentés, des gens qui croient l'être. Et l'achat de matériel adéquat même si ça coûte un peu cher, l'achat du matériel adéquat, pour moi ça fait vraiment toute la différence et pour le chien et pour l'humain.

Qu'est-ce que vous changeriez dans votre pratique du canicross au regard du passé ?

Je ne savais pas qu'il fallait vraiment être progressif avec les jeunes chiens. Quand j'ai commencé j'ai été encadrée mais pas suffisamment et je ne savais pas qu'il fallait vraiment de la progressivité donc, j'ai peut-être été un peu fort dès le début. Qu'à refaire, je commencerai peut-être un peu plus tôt dans l'âge du chien, mais en y allant beaucoup plus progressivement pour ses articulations, ses ligaments et tout.

Et là avec votre chien vous aviez commencé à ces 1 an aussi ?

J'ai commencé vers ses un an mais je me suis très vite retrouvé sur un 8 km... et très très vite retrouvé sur un 8 km et voilà, à refaire, j'aurais attendu peut-être plus d'entraînement, plus de progressivité, planifier mieux son entraînement pour que ce soit plus progressif.

Quels sont vos projets futurs vis-à-vis du canicross (Compétitions, formations, challenges,...) ?

Je vais faire un 20 km au mois de décembre avec mon chien, je voudrais, si je ne me blesse pas encore. Et faire le trophée Jura-chien, en mai l'année prochaine, si j'arrive à avoir un dossard.

Il y a des sélections à ça ?

Non, mais il n'y a pas beaucoup de dossards, il y a beaucoup de candidats.

Quand ça sort, il faut aller vite pour...

C'est ça. Parce que c'est international et il paraît que c'est super chouette, c'est super dur.

C'est sur plusieurs jours ça ?

Ouais c'est quatre jours, ouais quatre jours, quatre courses.

Souhaitez-vous ajouter quelque chose au sujet de votre expérience du canicross ?

Faites du canicross c'est génial.

ANNEXE 8 : ENTRETIEN 4 (E4)

Quelle est ton activité professionnelle actuelle ?

Je travaille à la formation des cadres à l'ADEPS comme temps plein et j'ai une activité complémentaire dans le coaching et l'entraînement.

Depuis combien de temps (années/mois) pratiques-tu le canicross ?

En club, depuis une grosse année. Et j'avais commencé on va dire quelques mois avant. J'ai formé mon chien toute seule en fait et c'est seulement quand j'ai estimé qu'il était vraiment prêt que j'ai intégré un club de canicross. Mais sinon, on va dire que la première partie je l'ai fait plus ou moins toute seule et que en fait, je voulais absolument qu'il termine bien la partie on va dire plus obéissance et donc j'allais aussi au club canin pour faire de l'obéissance et les trucs tombaient en même temps donc, c'est pour ça que j'ai fait un et puis l'autre et que j'ai seulement intégré un club un peu plus tard.

Donc ici on peut dire un an et demi plus ou moins.

Ouais, on va dire un an et demi.

Avec quel(s) chien(s) pratiques-tu le canicross ? (Âge(s), nom(s), race(s), ...)

Donc mon chien s'appelle Spritz. C'est un berger belge Tervueren de 3 ans. Un peu plus de 3 ans, il a eu 3 ans en juin.

Donc, t'as commencé avec lui. T'as jamais fait avec un autre chien ?

Non, j'y avais un petit peu goûté avec le berger de mon père quand j'avais pas encore le mien et que mon papa était blessé et qu'il a fallu un peu quand même continuer à entraîner le chien. Et donc, c'est comme ça que j'ai commencé avec celui de papa quoi.

Ok et est-ce que tu as d'autres chiens dans la famille ou il n'y a que Spritz ?

Chez moi il n'y a que Spritz et puis il y a l'autre berger belge chez mes parents et on a aussi un petit Jack mais avec lequel évidemment, on ne court pas.

Avez-vous suivi une formation particulière en canicross ?

Non, j'ai fait... Donc en fait, quand j'ai eu le chien, enfin le chiot, du coup, j'ai travaillé avec une éducatrice qui venait au début à la maison en attendant que le chien soit en ordre de vaccin. Puis, j'ai suivi ses cours à elle. Elle a fait effectivement une formation de comportementaliste, enfin voilà. Donc, j'ai travaillé un petit peu avec elle au début, beaucoup avec mon papa qui connaît super bien les chiens, qui connaît surtout super bien les bergers et qui m'a bien bien aiguillé... et puis j'ai commencé à aller à faire de l'obéissance avec lui dans un club canin, mais au niveau du canicross, j'ai vraiment fait plutôt l'apprentissage par moi-même quoi.

Fais-tu partie d'un club ?

Le club de canicross de Jamioulx

Quand tu fais les sorties est ce que tu fais uniquement les sorties avec le club ou tu fais aussi des sorties seules ?

Oui, je fais aussi des sorties seule. Donc, il y a un entraînement par semaine avec le club. Et comme moi je suis plutôt sur des canitrails et donc des plus longues distances, je fais quand même beaucoup d'entraînements solo parce que les distances des entraînements avec le club sont relativement courtes. Pour différentes raisons. Et du coup, je rajoute une séance canicross souvent à la maison en plus, qui est du coup une distance, une sortie plus longue, plutôt canitrail... et le reste, le chien court en libre pendant mes entraînements de course à pied à moi. Il fait maximum deux entraînements de canicross par semaine, grand maximum.

Pratiques-tu le canicross seul ou en groupe ?

Donc au club, une fois de semaine, d'office avec les autres qui sont avec leur chien. À la maison, plutôt toute seule ou alors parfois, on se réunit à deux, trois canipotes, comme on appelle ça. Et on va refaire un entraînement le week-end, tu vois, quand il n'y a pas de course ou quoi. Ou alors, on va sur des trails humains, je vais dire. Pareil, à 2-3 du club de cani et on le fait en canicross.

Où pratiques-tu du canicross? (Forêt, route, ville, sentier, ...)

En tout cas, s'ils tractent, jamais sur la route et j'ai la chance, on vient de déménager dans notre nouvelle maison et on est entouré de bois donc, c'est vraiment un terrain parfait pour s'entraîner pour le canicross donc, si c'est un entraînement tracté, d'office au bois et si c'est en libre, parfois, il y a des petits passages sur la route. Mais j'essaie quand même d'éviter au max. Puis c'est pas ce que moi je préfère donc...

Et c'est pas bon non plus pour les pattes des chiens ?

Non c'est pas l'idéal pour le chien et je te dis, moi je suis pas spécialement fan de la route donc... Et je vais d'office une fois semaine à la piste et donc ça, c'est un entraînement sans chien donc, tu vois, je peux me permettre le reste du temps d'être au bois quoi. Bois, chemin de campagne, on est plutôt gâtés ici.

En moyenne lors d'une sortie combien fais-tu de kilomètres ?

En entraînement tracté ?

Oui.

Facilement 10 bornes avec lui. Souvent les entraînements au club c'est moins, ça va être plutôt des entraînements de 5, 6, 7 kilomètres tu vois. L'entraînement de club c'est plus court en général. Ou on travaille sur des boucles, ou c'est un travail un peu plus technique, etc. Il y a plus de vitesse, etc. Et quand je fais des entraînements plutôt solo, on va dire. Ou... tu vois, à 2, 3 comme je t'ai dit, là, on est plus sur des parcours de 10, 12. En fait, je prépare en fonction de ce qui va se dire pour ma cheville, mais sinon, l'objectif de cet hiver, c'était de faire un semi en trail avec lui, en canicross quoi, enfin canitrail, mais du coup, 22 bornes donc, c'est pour ça que j'allonge pas mal ici les distances quoi.

En moyenne combien de sorties fais-tu sur une semaine/un mois ?

Par semaine, en canicross je dirais 2, après ben voilà, quand il y a des courses parfois c'est un peu plus tu vois, enfin par exemple ici avec le trophée, bon le chien du coup, moi j'ai arrêté après la deuxième étape, mais le chien il a couru quatre étapes sur trois jours. Mais sinon, en général, tracté, c'est deux sorties semaine. Et le chien, il fait jusqu'à quatre, cinq séances par semaine. Parce qu'il fait, comme je t'ai dit, mes autres entraînements de course à pied, il est en libre avec moi. Donc, il court quasi tous les jours.

Es-tu régulière dans ta pratique ? As-tu un programme d'entraînement ?

Oui, hyper régulière. Donc, ma discipline, c'est le triathlon à la base. Donc, j'ai mon entraîneur pour le triathlon et à ça s'ajoute la ou les séances canicross. Et encore une fois, l'entraînement du chien est hyper régulier aussi puisqu'il est calé finalement sur mon entraînement.

Participes-tu à des compétitions ?

Oui. Alors plutôt, donc, tu vois canicross comme les distances sont relativement courtes parce que sur les canicross longs on est maximum sur 6 km donc c'est un peu court tu vois. Moi je n'ai pas un chien de course donc, tu vois ce n'est pas très challengeant parce que les chiens de course, on ne sait pas rivaliser avec eux tu vois, avec mon petit berger. Après ici, sur le trophée comme c'était plus long, il a quand même fait la différence et finalement, comme il a terminé avec mon copain qui court quand même vachement plus vite que moi, il laisse derrière lui blindé de chiens de course, donc ça, c'est gai, mais du coup, moi, j'ai plus de plaisir à faire des canitrails donc il y en a moins, tu vois, il y en a moins dans le calendrier que des canicross. Et donc, ce que je fais, c'est que je fais plutôt les trails où les chiens sont acceptés. Et là, je suis du coup plus sur des distances minimums de 10 km.

Et ça il y a beaucoup de trails, on va dire qu'ils sont normalement que pour humains, où ils acceptent, c'est vrai que des fois je fais des trails et je vois un ou deux chiens mais à la base allez c'est pas mis comme un canitrail quoi.

Ben non, mais il y en a de plus en plus maintenant. Le seul problème, c'est qu'en fait ils font démarrer les chiens derrière tu vois... et finalement, c'est hyper embêtant et je pense que c'est pour qu'ils aient... en fait, il y a des coureurs qui sont sans chiens qui évidemment, râlent s'il y a des coureurs avec des chiens devant eux tu vois, après moi je dis d'office, dès que j'arrive, parce que c'est déjà arrivé plusieurs fois que du coup, je sois sur le podium. Et dès que j'arrive, je dis scratché, moi je cours avec mon chien donc, je ne viens pas ici pour le podium. Maintenant, je sais que tout le monde ne le fait pas, donc voilà. Mais j'en discutais justement avec le gars de chez Goal Timing, ce week-end, au Carolo Dog Trophy. Il disait aussi que lui, il a essayé de pousser pour faire un départ canin, enfin, un départ du coup canitrail avant les coureurs, parce que comme ça, on n'ennuie pas les coureurs si on est devant eux, parce que fatalement, on va quand même vachement plus vite avec notre chien qui nous tire, et comme ça, donc, on n'ennuie pas les coureurs et on fait un classement à part ou juste pas de classement, en fait. Tu fais démarrer tous les gars qui sont avec un chien devant le tapis de chronométrage et puis voilà, ils sont pas dans le classement, et donc, voilà, c'est un peu... Je sais pas trop comment ça va évoluer cette histoire, parce que c'est vrai qu'il y a de plus en plus de coureurs qui râlent. Et ceci dit, nous,

c'est quand même des bons entraînements pour faire avec les chiens. Et je pense notamment aux gens qui n'ont pas spécialement des chiens de course et qui ne sont pas à fond dans l'optique canicross. Le problème des canicross, c'est que tu traverses la Belgique pour aller courir 5 km. Moi, je n'ai qu'un chien, donc ce n'est pas intéressant de faire ça. Après, je comprends ceux qui vivent à fond pour ça et qui ont cinq chiens et qui en mettent un à la trotte, un en VTT, un en canicross, ils perdent pas leur week-end, mais moi, je vais avec mon petit berger, je cours cinq kilomètres, on est revenu à la voiture, il a déjà récupéré, c'est pas intéressant. Mais de manière générale, oui, il y a de plus en plus d'accès pour les chiens, le problème, c'est toujours de savoir un peu le nombre de partant au départ, parce qu'en sachant qu'on part derrière eux, quand il y a énormément de gens sur la ligne de départ, c'est très ennuyant avec un chien. Et encore, moi j'ai un chien super sympa qui dépasse sans broncher et voilà donc ça va. Mais voilà, je ne sais pas trop où ça va aller parce que j'ai l'impression que, en tout cas, les gens qui n'aiment pas les chiens, ça les ennuie de plus en plus. Donc voilà.

Comment définis-tu ton niveau ? (Débutant, loisir, confirmé, ...)

Je dirais confirmé mais plutôt pratique quand même, loisir et pas performance. Je n'ai ni un chien de course, ni moi une machine très performante. Donc voilà, après, quand c'est des classements par catégorie de chien, parce que ça se fait de plus en plus. Donc tu vois, tu as une catégorie chien de course, une catégorie grand chien, chien moyen, petit chien. Là, quand on est par catégorie de chien, en général, on fait des podiums, donc ça c'est gai. Évidemment, quand on est mélangé aux chiens de course, c'est plus difficile de faire des podiums.

Pratiques-tu d'autres activités canines ? (Obéissance, Ring, Agility, ...)

Donc j'ai fait pas mal d'obéissance et là, je vais plus en club parce que c'est pas possible de tout combiner mais je fais encore pas mal d'obéissance à la maison, enfin, tu vois, j'ai une plaine pas très loin de la maison donc, c'est un chouette terrain où là, je peux travailler le chien. Donc oui oui, je le fais travailler encore quand même pas mal. Il est hyper réactif pour ça. Il est top. Donc, c'est gai.

Est-ce que tu as déjà essayé VTT et trottinette avec ?

VTT, j'ai déjà essayé. Il va super bien. Il est hyper appliqué, hyper concentré. C'est juste que moi qui dois prendre la confiance. Du coup, là, je suis quand même souvent en train de le freiner.

Comme tu disais, tu faisais du triathlon. Ça ne te tente pas d'essayer du cani triathlon ? Parce que ça, je vois qu'il y en a de plus en plus.

Si si si, c'est prévu pour la saison ici qui arrive parce que la saison passée, ça s'est pas bien mis avec les dates, puis on a acheté une maison, on a eu des travaux, enfin voilà, tu vois, ça s'est pas combiné mais ouais, c'est l'objectif la saison prochaine, c'est de faire ça. Il nage déjà pas mal le chien donc je pense que ça va le faire. Non, je crois que ça va aller, il faut juste que moi je prenne un peu confiance en VTT.

C'est vrai que ça doit pas être facile avec le chien qui tracte devant.

Oui, et puis tu vois, pour lui, il s'éclate parce que ça va beaucoup plus vite qu'à pied et tu n'as pas l'humain à tirer, entre guillemets. Mais il écoute super bien,

donc ça, c'est rassurant parce que dès que je dis stop, il s'arrête. Il est très, très, très respectueux. Mais voilà, les virages et tout, il faut s'habituer.

Peux-tu m'expliquer quel intérêt avais-tu pour la course avant de découvrir le canicross ?

J'ai toujours été sportive. La pratique du triathlon faisait fatalement que je courrais aussi. Maintenant, ce n'était pas ma discipline. Dans le triathlon, des trois disciplines, ce n'est pas ma préférée. Finalement, quand j'ai commencé à courir avec un chien, c'est presque devenu... Enfin voilà, je ne sais plus courir sans chien quoi, je m'ennuie quand j'ai pas mon chien, j'ai beaucoup moins de plaisir à courir sans chien d'ailleurs, à part en triathlon où du coup, là, je cours sans chien parce que sur les compètes t'as d'office pas ton chien avec toi, les autres courses que je fais, ce n'est que avec mon chien, je fais pas de jogging ni rien quoi, je cours que avec mon chien et tous mes entraînements de course à pied à part la séance sur piste, tous les entraînements mon chien est avec moi, que ce soit en canicross ou en libre, mais il est tout le temps avec moi.

Dès que tu sais le prendre, tu le prends.

Ah ouais, ouais. Je ne peux pas courir sans lui. Et même quand on fait les entraînements de club au bois, il vient avec moi. Il est là avec tout le groupe et c'est super, il est top. C'est un peu la mascotte du club en plus, mais non, je ne peux pas courir sans lui. C'est à tel point que là, je me dis, le jour où mon chien ne peut plus courir, soit j'arrête de courir, soit il faut que je reprenne un autre chien quoi.

Comment as-tu découvert le canicross ?

Par mon papa, qui a commencé avec son chien. Et puis voilà, j'ai été voir une ou deux courses avec lui. Je me suis un peu plus intéressée à la discipline. J'avais une de mes collègues, quand je travaillais à l'école, qui faisait énormément de canivtt, quand même à un bon niveau. C'est un peu comme ça que j'ai découvert ce milieu-là. Et puis, j'ai eu mon premier chien. Je ne savais pas trop vers quelle discipline j'allais me diriger avec lui parce que je m'étais vraiment... Je ne m'étais rien mis dans la tête. Je m'étais dit que j'allais voir un peu ce que lui aimait parce qu'à la base, c'est des chiens de berger qui font... Enfin, les éleveuses, elles font énormément de travail de troupeau avec leurs chiens. Donc, ils ont quand même les gènes pour ça. Et je m'étais dit que j'essayerais ça aussi. J'ai fait l'obéissance. Je m'étais dit que s'il n'aimait pas courir, je ferais de l'agility. Parce qu'il répondait assez bien là-dedans aussi. Et finalement, je me suis retrouvée avec un chien qui adorait courir. Qui ne tractait pas si mal pour un petit chien de berger. Et donc, c'est comme ça que je me suis dirigée là-dedans. Mais après, le chien est assez polyvalent. Donc, il m'aurait suivi dans n'importe quelle discipline, je crois. Mais voilà.

Qu'est-ce qui t'a amené à pratiquer du canicross dans tes activités ?

Le plaisir, oui, j'ai déjà un peu répondu, mais c'est vraiment le plaisir de travailler avec son chien. Et j'ai remarqué aussi que j'ai toujours un peu du mal à être... Bon, je viens de l'équitation, moi, à la base. Et puis, quand ça s'est terminé, il me manquait ce contact animal et le fait de travailler avec un animal, puisque je faisais aussi la compétition avec les chevaux. Et puis, ça, ça me manquait. Donc,

j'étais après contente d'avoir mon chien pour recommencer à travailler avec un animal, peu importe la manière, mais vraiment travailler avec un animal et pas avec un objet, tu vois, un vélo, une raquette, tu vois, c'est pas du tout le même. Donc, ça, c'est une des premières raisons. Et puis, c'est vraiment le plaisir d'être toujours avec quelqu'un, mais pas un humain. c'est tout à fait différent je trouve. Pas que j'aime pas aller courir avec des copains mais c'est différent avec mon chien c'est plus nature il te parle pas mais il est là et puis, je trouve que aussi moi, j'ai du mal à être satisfaite de mes résultats ou de mes performances entre grands guillemets et en fait j'ai remarqué que, quand je courais avec le chien, quand je faisais une course avec lui, je suis toujours contente parce que bon... Après, il pourrait me décevoir une fois mais en général, il ne me déçoit jamais et je suis toujours contente parce que je me focalise beaucoup plus sur lui que sur mon résultat à moi et donc, finalement, c'est beaucoup plus de plaisir quoi, que si je courrais toute seule.

Tout d'abord, quels aspects sont différents entre le canicross et la course à pied sans chien ?

Ouais c'est un peu ce que je viens de dire, mais c'est vraiment le fait qu'en canicross, en tout cas moi, je me concentre beaucoup plus sur mon chien, le travail de mon chien, le travail de notre binôme. Est-ce que notre binôme progresse bien ? Alors que quand je n'ai pas mon chien, je ne peux finalement me retourner que sur moi et j'ai du mal à être satisfaite et à être contente. Et donc souvent, j'en perds le plaisir. Depuis que je cours plus avec le chien, que je ne fais que des courses avec le chien, ça a vraiment changé mon état d'esprit parce que je me focalise sur lui. Je suis toujours contente de ce qu'il me donne. Je suis toujours contente de la course. C'est plus de plaisir.

Y a-t-il des différences au niveau de tes émotions, de ta perception de l'effort, de ton bien être lors du canicross par rapport à la course à pied sans chien ?

Oui, c'est un peu tout ce que je viens de dire et alors, je trouve que finalement le chien, il me pousse aussi à me dépasser plus parce que je me dis ben non, je vais pas entre guillemets m'asseoir dans mon harnais et le laisser lui faire le job donc voilà et j'ai pris maintenant vraiment cette habitude en haut de chaque bosse de relancer, de lui faire plus confiance en descente, bon là, du coup, j'ai laissé une cheville mais enfin voilà vraiment et donc ça, je le sens maintenant dans ma pratique aussi sans chien du coup, enfin, en tout cas quand je suis pas en traction et que je cours toute seule, c'est que j'ai finalement pris vraiment l'habitude de relancer au-dessus de chaque bosse, de toujours m'accrocher, de toujours essayer de me dépasser, de me challenger un peu plus parce que le chien finalement, il me challengeait un peu au-dessus des bosses, il me regardaient pour voir si j'allais le relancer ou pas. Et donc, tu vois, finalement, tu prends une habitude. Et aussi, je pense, au niveau musculaire et au niveau gainage, parce que quand tu es tracté, tu dois quand même avoir un certain gainage, tu cours en levant beaucoup plus les genoux, etc. Tu as une phase d'envol qui est plus importante. Et je crois que tout ça, à force, c'est aussi répercuté un peu sur ma pratique de la course à pied sans chien quoi. Et donc finalement, c'est hyper positif.

Quelles émotions, sensations ressens-tu avant, pendant et après une séance de

canicross ?

Que du plaisir. Franchement, que du plaisir. Tu sens pas tellement la douleur, sauf quand tu te pètes une cheville, mais tu sens pas la douleur. Tu es tellement concentrée, enfin en tout cas moi, je suis tellement concentrée sur mon chien, tellement fière de lui dès qu'il fait un bon dépassement, dès qu'il franchit bien les obstacles, que tu es tellement concentrée là-dessus que tu n'as pas les aspects négatifs. En tout cas, moi, je n'en ai aucun. J'en vois aucun.

Pratique-tu le canicross pour ton plaisir et ton bien-être personnel, pour le plaisir et le bien-être de ton chien ou un mixte des deux ?

Pour un mix des deux parce que je pense que mon chien est vraiment fan fan fan de la course à pied, enfin voilà, on se change, on a une course à pied, il commence sa petite danse, il chante, il est vraiment fou avec ça, il voit le matériel de canicross... Donc, je pense qu'il adore courir vraiment, enfin, j'en suis sûr et là d'ailleurs, il se demande un peu quoi mais il adore courir que ce soit en canicross ou en libre enfin, c'est vraiment un chien qui aime travailler et je suis sûr qu'il le fait aussi pour me faire plaisir, contrairement à peut-être certains chiens de course, parce que parfois, tu vois, on essaye les chiens des autres, et enfin voilà, je trouve que les chiens de course, ils ont un peu plus tendance à courir pour eux et ils s'en foutent finalement de qui ils ont derrière eux. Moi, mon chien, il part courir avec personne d'autre. J'ai déjà essayé, puisque mon beau-frère voulait essayer tout, le chien n'a jamais voulu partir. Et là, quand je me suis blessée, il a fallu me rapatrier, mon chien a démarré avec personne, personne ne pouvait le prendre, il était collé à moi donc, je pense qu'il le fait aussi pour moi, lui il adore, mais il le fait pour me faire plaisir il ne le ferait pas avec quelqu'un d'autre donc ça c'est hyper, allez c'est trop gai et c'est vrai que c'est aussi, je trouve une bonne motivation quand soi-même, parfois on a une grosse journée, il fait dégueulasse, il fait déjà noir et c'est un peu dur de redémarrer puis le chien, il attend que ça c'est une bonne motivation aussi parce que tu te dis allez j'y vais, ça fait plaisir à mon chien. Puis finalement, moi, ça me fait du bien une fois que j'y suis. C'est vraiment un mix des deux, je pense.

Quelles sont tes motivations actuelles à pratiquer du canicross ?

Le plaisir de courir avec mon chien. La motivation à progresser encore parce qu'on remarque, au plus on s'entraîne, au plus on améliore nos chronos. Donc ça, c'est hyper chouette aussi. Et on améliore nos chronos sur des distances de plus en plus longues. Donc ça, c'est trop chouette. Le chien vient développer sa condition, il arrive de plus en plus aussi, lui, à gérer ses efforts et donc à être régulier sur des plus longues distances. C'est ce que je recherche pour faire mon semi. Ça, c'est vraiment... C'est que du plaisir.

Quels sont, selon toi, les avantages et les inconvénients d'une telle pratique ?

Le seul inconvénient c'est que, avec la météo qu'on a en Belgique et l'état de nos bois, ben quand je rentre je passe autant de temps à frotter mon chien ou ma voiture que le temps qu'on s'entraînait, enfin, la voiture ça va maintenant, j'ai une camionnette mais bon c'est vrai qu'en rentrant c'est un peu de travail parce que faut nettoyer le matos, faut nettoyer le chien enfin, enfin, j'ai un chien à longs poils en plus, donc souvent, il faut passer par la petite douche, sécher, ranger tout,

nettoyer tout. Après, je trouve que ça fait partie du... C'est le même quand on va en course, voilà, ça fait partie du job et c'est comme quand on monte un cheval, il faut préparer le cheval, il faut remettre le cheval, c'est beaucoup de soins aussi, mais... Donc voilà, c'est vrai que parfois on se dit, bon allez, on part une heure s'entraîner, ben quand on rentre, on a encore une demi-heure de boulot pour tout remettre clean et remettre le chien comme il faut, mais sinon, franchement, je ne vois pas vraiment d'inconvénient à cette pratique, c'est plutôt que du bonheur, que ce soit au niveau des performances, parce qu'on s'améliore, au niveau de la motivation, parce qu'il y a le chien, il est content d'être là, il est content de courir pour toi, donc c'est une motivation supplémentaire, et puis je trouve que c'est plus de plaisir, parce que tu partages ton sport avec ton binôme, donc c'est top.

La pratique du canicross a-t-elle eu un impact sur votre lien, votre relation avec ton chien ?

Je ne sais pas si c'est la pratique du canicross qui a fait ça, je pense que la relation elle était déjà très forte avant par l'obéissance, par tout ce que j'ai fait avec lui donc je pense pas que la pratique du canicross en lui-même a changé quelque chose, ce qui fait qu'on a une relation comme ça, c'est que j'ai toujours beaucoup travaillé avec mon chien, c'est que j'ai toujours emmené partout avec moi et que du coup, j'ai vraiment une relation assez spéciale avec lui et il est arrivé dans un moment de ma vie où j'étais pas super bien et où finalement, j'avais un peu plus que lui comme repère donc, je crois que ça a joué beaucoup et je ne sais pas si j'aurai la même relation un jour avec un autre chien parce qu'il arrivera pas dans les mêmes circonstances, donc, dire qu'elle a changé quelque chose, je crois pas que ça a changé quelque chose, non, on avait déjà une relation forte avant, maintenant, c'est sûr que les week-ends comme ce week-end ou enfin... comme les week-ends de course et tout ça, c'est toujours trop gai parce que tu es tout le week-end avec ton chien, tout tourne autour de ton chien donc ça, c'est vraiment gai mais après, mon chien est tout le temps avec moi donc voilà.

Qu'est-ce que le canicross t'as apporté et t'apporte ?

Le plus de plaisir, bon, j'ai déjà beaucoup de plaisir à faire du sport mais là, c'est encore plus de plaisir dans le sport. Je suis sûre que ça, ça ne changera jamais. Et ça m'a aussi permis finalement de rencontrer des nouvelles personnes, des personnes qui n'ont pas spécialement l'esprit sportif ou de compétition comme je l'ai par mes études, par mon boulot, etc. Mais qui, eux, se sont mis au canicross parce qu'ils avaient un chien, parce qu'ils avaient un chien qui avait besoin d'être dépensé, qu'eux ça a été leur moyen de se mettre au sport. Donc finalement, c'est de rencontrer des nouvelles personnes, soit qui ont un niveau sportif et qui sont à fond dans le sport, ou soit qui ne viennent pas du tout du milieu du sport, mais qui sont juste passionnées par le chien et qui ont vu un moyen d'eux, commencer le sport. Et donc, c'est aussi trop chouette d'échanger avec des gens comme ça. Et finalement, je me suis fait plein de potes, plein de nouveaux potes. Puis pour le chien, c'est un bon moyen aussi d'avoir des contacts sociaux avec d'autres chiens. Donc franchement, voilà.

Selon toi, est-ce que le canicross est accessible à tous ? (Aussi bien pour les personnes que pour les chiens)

Alors, à peu près la même réponse, que ce soit par rapport aux chiens ou par rapport aux humains, je pense que oui, c'est accessible à tout le monde. Encore une fois, il faut l'approcher de la bonne manière. Que ce soit le chien ou l'humain, on les considère dans ce cas-ci tous les deux comme des athlètes. Et donc, l'apprentissage doit être progressif, l'approche doit être progressive. Il faut être bien encadré. Je pense que, et là, je parle peut-être avec ma casquette éducation physique, mais je pense que le problème, c'est que dans les clubs de canicross, c'est en général des gens qui connaissent peut-être bien les chiens, mais pas spécialement bien les fondements de l'entraînement. Et donc, je trouve que parfois, ce qu'ils racontent n'est pas toujours top. Après, moi, j'ai assez de recul. Donc voilà. Maintenant, ce que je trouve parfois un peu problématique et ce que je n'aime pas dans ce milieu, c'est qu'il y a des gens qui vont avoir des super chiens de course, des gros braques et des trucs comme ça. Et en fait, les humains, ils n'ont pas de moteur derrière parce qu'ils ne sont pas entraînés, qu'ils ont commencé à courir avec leurs chiens, que si on leur retire leurs chiens, ils n'avancent pas. Et ça, j'en ai vu beaucoup ce week-end-ci où en fait, les chiens, ils démarrent comme des pétés. Évidemment, mon petit berger berger, il sait pas les suivre sauf qu'après 100 mètres les gens sont obligés d'arrêter leur chien parce qu'eux, il leur manque un poumon et ils savent pas suivre quoi et ça, je trouve ça un peu dommage donc, je pense que oui c'est accessible à tous que ce soit humain ou chien mais les deux doivent être préparés à ça et ils doivent être entraînés aussi de manière dissociée. Donc le chien a besoin de faire beaucoup du libre pour développer sa condition, c'est un bon moyen aussi de travailler son obéissance parce que finalement, je pense que, en tout cas de ce que je vois, beaucoup de chiens de canicross, en tout cas les chiens de course sont des machines de course mais en fait au niveau obéissance, il n'y a pas grand-chose derrière et donc tu vois beaucoup les humains qui les promènent avec des longues laisses, enfin, jamais lâchés, ils n'ont pas trop de rappel parce que c'est plutôt des chiens un peu type chasse et tout ça. Et à côté de ça, les humains, c'est bien de savoir courir avec son chien mais avant de savoir suivre son chien, il faudrait déjà avoir un certain niveau de condition physique pour pas non plus, je trouve, être un poids pour le chien, c'est pas non plus au chien à faire tout le taf donc oui, je pense que le chien peut être un bon moyen, il peut pousser des gens à se mettre au sport donc, c'est une très bonne chose. Mais il faut que ces gens gardent en tête que finalement, le chien doit pas faire tout le taf et qu'eux ils doivent faire aussi les efforts sans leur chien et s'entraîner sans leur chien j'en ai vu trop ce week-end, des personnes qui... qui tu vois ne sont pas en condition physique, sont éventuellement un peu en surpoids etc et court parce que le chien les tirs mais si tu décroches le chien de l'humain, l'humain n'avance plus et là, je trouve que c'est un peu pour moi... c'est un aspect négatif parce que ça veut dire que c'est le chien qui fait tout le taf en plus donc lui qu'il prend dans le dos, quoi, tu vois? Donc je pense que là, il faudrait trouver quand même un certain équilibre.

Et au niveau des âges, on peut commencer à n'importe quel âge ? Je pense qu'on peut commencer à n'importe quel âge.

C'est comme le sport, on peut... Enfin, pour l'humain, ici, je parle. Pour l'humain,

je pense qu'il peut commencer à n'importe quel âge. Encore une fois, si c'est bien fait, si c'est fait de manière encadrée, s'il n'y a pas de facteur de risque, etc, c'est comme pour se mettre au sport. Enfin, je veux dire, il n'est jamais trop tard. Bien sûr, au plus tôt, c'est, au mieux, c'est comme pour se mettre au sport. Enfin, je veux dire, il n'est jamais trop tard. Bien sûr, au plus tôt c'est, au mieux c'est, mais il vaut mieux se mettre au sport que pas du tout s'y mettre et puis pas être dans le mouvement. Et voilà. Les chiens, je ne donnerais pas la même réponse parce que, de nouveau, il faut qu'ils soient entraînés, il faut qu'ils aient une certaine condition physique déjà de base, en libre, avant de commencer à tirer un humain derrière. Pareil, en tout cas, moi j'ai fait ça de manière très progressive avec mon chien parce qu'il était jeune. Mais c'est pareil, du jour au lendemain, tu ne décides pas de faire tracter ton chien. Ça doit se préparer, ça doit se faire petit à petit. Il faut qu'il s'habitue à courir avec un harnais sur le dos, d'abord sans tracter, puis il doit tracter des petites distances, répéter plusieurs fois et ainsi de suite.

Quelles indications et recommandations donnerais-tu à une personne qui voudrait se lancer dans la pratique du canicross ?

La première chose que je lui dirais si elle n'a pas de notion d'entraînement, que ce soit pour l'humain ou pour le chien, je lui dirais de se faire encadrer, de se tourner vers une personne compétente et donc ça demande un peu de jugeote de trouver des personnes compétentes. Je lui dirais à elle de déjà se mettre au sport sans son chien, d'avoir déjà une bonne base de renforcement musculaire parce qu'elle fait des tractés, Après, tout dépend du poids et de la puissance du chien. On est bien d'accord. Si c'est un teckel qui te tire, tu n'as pas vraiment besoin de gainage. Si c'est déjà un berger ou, encore pire, un chien de course, tu as quand même plutôt intérêt à être gainé si tu ne veux pas t'étaler tous les 100 mètres. Donc, d'avoir quand même un bon renforcement musculaire de base, un bon gainage général et puis, de se mettre progressivement à la course à pied, de d'abord développer un peu son endurance de base avant de s'attacher à un chien et d'essayer de tenir des distances à des vitesses relativement élevées. Et pareil pour son chien, de faire ça de manière progressive, de d'abord le faire courir en libre. S'il est très jeune, d'alterner marche-course parce qu'il faut épargner aussi les articulations. Attendre qu'il ait évidemment fini sa croissance avant de lui mettre un harnais sur le dos. Enfin, il peut avoir un harnais sur le dos avant d'avoir fini sa croissance pour s'y habituer, pour courir avec ça, mais de commencer à le faire tracter quand on est sûr qu'il a fini sa croissance, qu'il est développé un peu musculairement parlant aussi. Et je dirais à l'humain, pour épargner son chien, d'être sûr qu'il va savoir le suivre et que c'est pas le chien qui va faire tout le boulot parce que sinon il va directement se ruiner le dos. Et en général, on ne fait pas ça pour faire du mal à son chien donc voilà autant l'épargner au maximum quoi.

Dans le futur, qu'est-ce que le canicross continuerait à t'apporter ?

Toujours le plaisir de courir avec mon chien ou mes chiens si j'en ai plusieurs à un moment, de partager ces moments avec d'autres sportifs, avec d'autres chiens et vraiment du plaisir et puis le fait de... il n'y a rien à faire comme je t'ai dit moi j'aime pas trop courir sur la route et tout donc fatalement, quand t'es avec ton

chien tu vas au bois, tu vas dans les campagnes, donc, l'environnement est aussi beaucoup plus agréable quoi.

Qu'est-ce que tu changerais dans ta pratique du canicross au regard du passé ?

J'avais un chien qui n'était pas du tout du tout réactif aux autres chiens. Donc tout le temps que j'ai fait de l'obéissance, etc. Il était plutôt l'élève modèle, toujours focus sur moi. Les chiens avaient beau aboyer, le regarder, il ne réagissait pas. Il était très posé et le canicross l'a beaucoup, beaucoup, beaucoup excité. En fait, j'ai remarqué qu'aussi, le fait d'avoir les entraînements de groupe, tu as des niveaux qui sont assez disparates. Tu dois t'arrêter. Tu as des chiens qui ne sont pas toujours bien dressés, qui sont là, qui ne sont pas spécialement méchants, mais pas très dressés parce que tu as des débutants, que ce soit en course à pied ou débutant avec leur chien. Et donc, ça fait un climat assez nerveux. Et mon chien, qui est plutôt un chien sensible et ben c'est vrai qu'il a tendance à s'exciter et donc à devenir réactif, alors, il va pas mordre ni rien mais tu vois il est voilà quoi... il aboie alors qu'il aboyait jamais avant donc je remets un peu en question finalement le bienfait de ces entraînements parce que je me dis que c'est pas super adapté à mon chien surtout que tu vois mon chien il est pas enfin... c'est pas vraiment la vitesse que je fais avec lui donc, c'est vrai que je remets un peu tout ça en question et donc je me dis que finalement, est-ce que ce n'est pas mieux d'aller juste à deux, trois canipotes qui ont des chiens du même niveau que le mien et des humains du même niveau que le mien et qu'on peut faire des plus longues sorties ensemble, où ça permet de quand même travailler avec les chiens, les dépassements, etc... mais qui se font dans un climat plus calme et du coup avec des gens qui maîtrisent bien leurs chiens et donc ça évite des tensions parce qu'en fait, quand j'ai commencé le canicross, deux, trois fois, il y a des chiens qui sont venus sur lui, et il n'y a rien à faire, c'est un mâle, il n'est pas castré, il est très protecteur de son humain, et donc fatalement, après deux, trois fois, à un moment, le chien, il se rebelle aussi, et il dit, ben non, tu ne viens pas comme ça dans mon espace, quoi. Donc après, je n'ai jamais eu d'accident, il n'a jamais mordu, je pense qu'il ne mordra jamais, parce qu'il n'a vraiment pas un fond méchant, et que, par exemple, quand il est en libre, c'est vraiment un chien je peux le lâcher avec n'importe quel autre ça se passe bien il s'adapte, il a les bonnes réactions et il remet à la place quand il faut remettre en place mais je veux dire c'est jamais agressif donc j'ai pas de stress par rapport à ça mais en contexte canicross, le fait qu'il travaille, qu'il soit attaché à moi, il se laisse un peu moins faire qu'au début et donc je me dis finalement, merde, j'avais un chien qui n'était pas du tout réactif et là je trouve que sa tolérance diminue un petit peu par rapport à avant et donc, je me demande parfois dans quelle mesure ce ne serait pas plus intéressant de faire juste des entraînements avec des personnes ciblées où on a le même niveau, où les chiens sont ok et où on peut travailler dans un climat plus calme. Mais d'un autre côté, les entraînements en club c'est quand même sympa aussi, on est un peu plus, voilà. Mais il y a trop d'excitation, en tout cas pour mon chien, moi, je trouve que c'est un peu trop d'excitation. Alors, même si on fait des groupes de niveau, t'as quand même toujours des différences, tu vois. Et par

exemple, moi, j'ai un super bon contrôle en descente, etc... Si c'est trop technique la descente, je lui demande au pied, il est au pied, donc j'ai facile à descendre. Alors que j'ai des potes qui ont des gros chiens de course, et en fait, ils sont tractés par leur chien, et c'est galère. Et donc, dès qu'il y a une descente, il faut les attendre en bas, tu vois. Et donc tout ça fait que ça excite un peu le chien. Alors que, quand je fais des entraînements où on ne s'arrête pas, il est parfait. Là, en course, je dépasse et tout, ça se passe très bien. Mais parce qu'il n'a pas le temps de s'énervier. C'est ça que je cogite. Après, j'ai le temps parce que mon chien est très jeune. Je me dis comment j'aborderai les choses pour le prochain chien. Si ça tombe, au niveau du club, la structure aura changé, l'organisation sera différente. En fait, j'y trouverai mon compte. C'est difficile à dire maintenant. Je dirais que c'est le seul petit bémol finalement de cette de ces entraînements de club quoi tu vois.

Quels sont tes projets futurs vis-à-vis du canicross (Compétitions, formations, challenges, ...) ?

Effectivement ce semi en trail là, que j'aimerais bien faire avec mon chien qui du coup, ne sera pas une course spécifique canitrail mais où les chiens sont acceptés donc voilà c'est plus challenge personnel pour notre binôme tu vois, juste pour le coup voilà et puis après, j'aimerais bien aller faire un trophée, il y a plusieurs trophées mais c'est en France, en montagne tu vois, donc les trophées c'est toujours le principe de plusieurs jours plusieurs courses, alors qu'en canicross, c'est souvent en one shot quoi et donc ça j'aimerais bien faire maintenant, ça demande encore un peu je pense c'est un peu trop tôt et le chien n'est pas assez mature à voir comment il va réagir là sur le 22. Mais il a tendance, quand c'est une course, à vite s'exciter, à démarrer trop vite. Et donc, pour des étapes plus longues et un enchaînement d'étapes comme ça, avec beaucoup de dénivelé, je pense qu'il faut qu'il se calme encore un peu, qu'il soit un peu plus relax, qu'il s'excite moins au départ, qu'il ne parte pas trop vite, qu'il arrive à un peu mieux gérer encore. Et qu'après, on pourra envisager des petits trophées en montagne ou quoi, ça serait vraiment le kiff.

Souhaites-tu ajouter quelque chose au sujet de votre expérience du canicross?

Non, là comme ça je n'ai pas de remarques supplémentaires. En tout cas, la seule chose à dire, c'est que je ne sais plus courir sans mon chien.

ANNEXE 9 : ENTRETIEN 5 (E5)

Quelle est votre activité professionnelle actuelle ?

Je suis commercial.

Depuis combien de temps (années/mois) pratiquez-vous le canicross ?

Ça fait 14 mois maintenant, depuis septembre l'an dernier.

Avec quel(s) chien(s) pratiquez-vous le canicross ? (Âge(s), nom(s), race(s), ...)

Le chien s'appelle Fox, c'est un berger de Shetland qui a juste 26 mois maintenant, puisqu'on a démarré juste quand il a eu un an. C'est un chien mâle, Shetland.

Donc c'est votre propre chien ? C'est vous le propriétaire ?

C'est mon propre chien, oui. C'est un premier chien.

Et vous n'avez pas d'autres chiens à vous, on va dire, dans la famille ?

Non, on n'a pas d'autre chien et on n'a pas eu d'autre chien avant non plus. Et donc, c'est la première fois que je pratique le canicross, effectivement. J'ai pas d'antécédent avec un autre chien.

Avez-vous suivi une formation particulière en canicross ?

Non.

Faites-vous partie d'un club ?

Oui. C'est Canicross For Fun.

Est-ce que vous faites uniquement des sorties avec le club ?

On fait parfois des sorties hors club, ouais. Mais à mon avis, ouais, 70-80% des sorties sont avec le club.

Pratiquez-vous le canicross seul ou en groupe ?

En club on est à plusieurs et on court de temps en temps juste nous deux mais comme je disais, c'est beaucoup plus exceptionnel.

Où pratiquez-vous le canicross ? (Forêt, route, ville, sentier, ...)

Forêt ou sentier. Zéro bitume.

En moyenne lors d'une sortie, combien faites-vous de kilomètres ?

En moyenne on doit être à 5 km, 5-6 km avec le chien j'entends. Donc sans compter l'échauffement, mon échauffement préalable. En général, on fait un échauffement des humains avant de sortir les chiens de voiture et de commencer vraiment la séance.

En moyenne combien de sorties faites-vous sur une semaine/un mois ?

Je sors tous les week-ends avec le club. Et quand la saison le permet, on a des sorties jeudi soir. Là, maintenant, ce n'est plus possible parce qu'il fait trop sombre. Donc jusqu'au mois de septembre, début octobre, on a des sorties le jeudi soir. Donc là, ça peut être deux sorties par semaine. À mon avis, ça doit faire 4-5 sorties par mois, plus ou moins.

Etes-vous régulier(-ère) dans votre pratique ? Avez-vous un programme d'entraînement ?

J'essaie d'être régulier, après, je n'ai pas de programme d'entraînement spécifique je pense. Par contre, j'ai un plan pour ma pratique de la course à pied à côté.

Participez-vous à des compétitions ?

Oui.

Combien sur une année ? Est-ce que vous faites ça toute l'année ou plus à une période ?

C'est compliqué de vraiment mettre un chiffre parce que, comment je dis, pour l'instant on a fait trois compétitions depuis le début de cette année. On en a une quatrième qui va arriver ici. Après l'année prochaine, peut-être qu'on en aura un peu plus. Mais voilà, disons quatre par an.

Comment définiriez-vous votre niveau ? (Débutant, loisir, confirmé, ...)

C'est dur à dire. Entre confirmé ou loisir, c'est difficile de dire. On n'est pas trop mauvais je dois dire. Je pense que je suis assez bien documenté sur le sujet. Mais

ça reste du loisir. Autant la pratique de la course à pied en solo, là, j'essaie vraiment de cadrer les choses et de respecter un plan, des allures, des trucs, autant le canicross c'est plus une respiration dans l'entraînement.

Pratiquez-vous d'autres activités canines ? (Obéissance, Ring, Agility, ...)

Non plus rien, on a démarré en club en obéissance chiot quoi.

Et donc vous dites que vous faites donc du canicross avec, maintenant est-ce que vous faites du VTT aussi avec ou de la trottinette ? Ou c'est vraiment juste canicross ?

C'est vraiment juste canicross, oui.

Ok, canicross et canitrail ?

Oui, après on ne va pas sur du très très long pour l'instant, on fait les canicross longs, enfin en termes de distance, on fait les canicross longs, donc on est relativement autour des 6, parfois 7 km. Ici on a fait un truc plus long le week-end dernier, à Charleroi, qui est une course à étapes. Et on fait le cani Christmas Trail au mois de décembre, qui là, s'apparente à du trail, mais on va faire la distance la plus courte, 11 km. Donc, on reste malgré tout dans des distances pas extrêmes.

Ok, et ça c'est vous, vous préférez faire des courtes distances ou c'est votre chien qui ne permet pas de faire des plus longues distances ?

C'est un choix de ma part, plus pour le chien que pour moi. Donc moi, ma distance en course à pied, c'est semi-marathon. Donc en soi, la distance n'est pas si limitante que ça. Mais justement, parce que j'ai un chien qui montre beaucoup d'envie, beaucoup de peps et tout, j'ai peur en le mettant sur du canitrail d'être obligé de le freiner et qu'il perde en envie, si vous voulez. L'entraîne qu'il met dans la discipline, j'ai envie de le préserver le plus longtemps possible. Après, peut-être qu'on ira sur du plus haut quand il sera plus vieux, j'en sais rien.

Pouvez-vous m'expliquer quel intérêt aviez-vous pour la course avant de découvrir le canicross ?

J'étais déjà, enfin ouais, j'ai démarré la course à pied en 2011. À l'époque, j'étais en surpoids et donc ça c'était la motivation première d'avoir commencé un programme. Je cours pour ma forme à l'époque. Enfin voilà, un truc comme ça, qui est très très basique, en démarrant avec un peu de course, beaucoup de marche, et puis petit à petit inverser la tendance. C'était un objectif santé au départ quand je me suis mis à la course. La raison du canicross, je me plais bien parce que ça plaît au chien. C'est plus dans ce sens-là. Le chien n'a pas été choisi. Clairement, ce n'est pas une race très représentée dans le canicross et il a pas été choisi pour ça, enfin, c'est un peu le hasard qui a fait que je me retrouve là.

Comment avez-vous découvert le canicross ?

Alors, c'est moi qui ai cherché de l'info là-dessus, je savais que ça existait de courir avec son chien, donc j'ai cherché de l'info, j'ai cherché ce qu'il y avait comme structure autour de chez moi et puis voilà on a fait une séance d'intro avec Sarah Balus. Je crois qu'il avait seulement six mois au départ, quand j'ai pris les infos, c'était déjà bien réfléchi en amont de démarrer les entraînements. C'est vraiment moi qui ai cherché les infos là-dessus et qui avais envie d'essayer.

Qu'est-ce qui vous a amené à pratiquer du canicross dans vos activités ?

Du coup, moi c'était de... Enfin, comme je cours déjà à côté et que ça prend déjà

un peu de temps sur la vie de famille, la vie professionnelle, etc. Donc voilà, il faut dégager des créneaux pour ça. Et si j'avais pratiqué l'agility ou je ne sais pas, ou l'obéissance ou n'importe quoi, il aurait fallu que je trouve un créneau en plus, comme j'ai dû faire au départ, quand je suis allé en club pour un peu cadrer l'éducation au départ. Mais du coup, le canicross, pour moi, c'était pouvoir combiner les deux. Finalement j'ai une seule heure qui s'écoule et au final moi j'ai un entraînement et puis le chien il a une dépense physique, mentale, il voit d'autres chiens et puis voilà c'était vraiment dans l'esprit très pragmatique de combiner deux trucs. Donc, si j'avais fait voilà typiquement c'est des chiens d'agility si j'avais fait de l'agility fallait que je me dégage des créneaux dans la semaine pour aller s'entraîner correctement et tout. Alors qu'ici, finalement, les créneaux, je les ai déjà. Et il suffisait juste de rajouter le chien au bout de la longue et c'était parti.

Mais donc, est-ce que vous courez toujours avec votre chien ou des fois seul?

Oui, je cours plus seul qu'ensemble.

Tout d'abord, quels aspects sont différents entre le canicross et la course à pied sans chien ?

En course à pied solo, je suis vraiment, comme je disais, sur des distances de 10 km semi sur route, avec beaucoup de respect des allures, on va dire, etc. Avec un objectif chronométrique. Le canicross, comme on est sur des terrains qui sont hyper variés, on s'aligne sur une course, on ne sait pas du tout ce qu'on va trouver comme circuit. Il y a plus de faits de course finalement que dans le solo. J'ai coutume de dire que le canicross, c'est vraiment une respiration dans le reste de ma pratique. Tout le reste de ma pratique, je suis ingénieur, moi de formation, et tout est très cadré, minuté, etc. Et le canicross, c'est juste l'extrême. Ok, je regarde les kilomètres qu'on a parcouru, mais c'est tout. Je m'en fiche bien pas mal des allures. J'essaye d'en tenir compte dans mon plan d'entraînement global, mais c'est tout.

Y a-t-il des différences au niveau de vos émotions, de votre perception de l'effort, de votre bien être lors du canicross par rapport à la course à pied sans chien ?

Oui, c'est tout différent. Parce que justement, dans la façon dont je le vis, il y a beaucoup moins de contraintes. Et il y a en tout cas très rarement de déception. Donc, dans la course à pied solo, si j'ai une séance où j'en sais rien, j'ai six fois mille à faire, si les allures passent pas, je peux, et même si je suis pas loin, je peux finir la séance en étant déçu de moi ou j'en sais rien, enfin contrarier en tout cas. Pareil sur une course, même si la course s'est relativement bien passée, ok c'est pas ce qu'on avait envisagé, on peut être déçu. Et puis finalement, dans le canicross je ne ressens pas ça, les seules déceptions parfois que je peux avoir, c'est quand on y va juste à deux, et que lui, c'est pas son jour, il n'y a pas d'autre chien pour le motiver, il traîne un peu à droite à gauche, là parfois je suis frustré, mais j'ai jamais vraiment de déception. En course à pied, il m'arrive d'avoir vraiment des déceptions, d'être contrarié par des allures qui passent pas, je suis beaucoup plus fatigué par les séances aussi, parce qu'en canicross, si la pente est trop dure, on marche et il n'y a pas de souci avec ça.

Oui, parce que du coup, de ce que je comprends, quand vous faites les courses tout seul, vous avez plus un objectif peut être compétitif, d'arriver à un certain niveau, qu'en canicross vous êtes plus en mode loisir, faire plaisir à mon chien et moi respirer un coup quoi.

Oui c'est ça, c'est ça.

Quelles émotions, sensations ressentez-vous avant, pendant et après une séance de canicross ?

Oh! Euh... ouais, enfin... ouais je suis plutôt content, ouais. Je sais pas s'il y a à la fois de multiples émotions, j'en sais rien, mais non. Je suis positif, oui.

Et avant, quand vous vous lancez sur une compétition de canicross, est-ce que vous avez un stress ou au contraire vous vous dites tranquille, on y va tranquille ?

Avant une compétition de canicross, il y a un peu de stress. Une compétition, il y a un peu de stress parce qu'on ne sait jamais ce qui va se passer, on ne sait jamais les départs, notamment. Après, pendant la course, pas trop. Mais vraiment, une fois que le départ est passé, voilà, c'est parti. Et c'est vrai qu'avant le départ, il y a quand même un peu de stress. Ce ne sont pas du tout les mêmes départs qu'en course sur route. Je trouve que, en tout cas chez moi, ça génère un peu de stress. Après, oui, pendant les entraînements, ok, sinon, c'est que du plaisir.

Pratiquez-vous le canicross pour votre plaisir et votre bien-être personnel, pour le plaisir et le bien-être de votre chien ou un mixte des deux ?

Je pense que c'est un mix des deux. Je sais qu'il aime ça, je vois qu'il aime ça, et je me suis déjà dit plusieurs fois que le jour où je le sentirai plus motivé, on arrêtera. Je continuerai mon truc de mon côté. Mais voilà, j'ai déjà dit plein de fois, et notamment sur cette course-là à étape qu'on a eue récemment, une de mes plus grandes craintes avec le canicross, c'est de le brûler. C'est de perdre la flamme, entre guillemets. Donc ça, je fais vraiment gaffe à ça et si à un moment donné, il doit mettre le clignotant et arrêter ça, ok, on arrêtera.

Quelles sont vos motivations actuelles à pratiquer du canicross ?

Passer du temps de qualité avec mon chien. On a un chouette groupe au niveau du club aussi. Il y a la composante sociale pour le chien mais le social pour l'humain aussi. Et puis sur un plan plus strictement sportif, j'ai malgré tout le sentiment, parce que traditionnellement quand je m'entraîne, c'est vrai que j'ai pas de parcours hyper vallonnés et puis même parfois, si c'est vraiment une séance de côte, j'ai tendance à éviter peut-être le dénivelé, alors que là, je pense que ça m'amène aussi une qualité sur le plan de l'entraînement, parce que changement de terrain, etc. Parce qu'à côté de ça, je fais zéro trail, donc c'est vraiment que de la course sur route. Et donc là, ça me permet vraiment de toucher à autre chose. Mais ce n'est pas la première motivation, c'est juste un truc que je me rends bien compte qu'à côté, finalement, c'est pas mal d'intégrer ce type de séance, finalement, dans mon temps.

Quels sont, selon vous, les avantages et les inconvénients d'une telle pratique ?

Il y a un intérêt à courir en groupe, comme je le disais le social, mais aussi l'aspect général, etc. Ça c'est une chose. Je pense que, comme je disais avant sur

le plan sportif, c'est aussi assez qualitatif pour moi qui pratique le running de manière assez sérieuse. Je connais plusieurs personnes qui se sont mises à courir pour leur chien. Je pense que c'est aussi un point positif. Le point négatif que je vois, et j'ai toujours un peu cette crainte là aussi, c'est la blessure. Les terrains sont très instables, etc. J'ai eu tendance à beaucoup me blesser les premières années de pratique, de course à pied j'entends. C'est vrai que parfois, on est pas loin de se faire une cheville et puis voilà quoi c'est beaucoup moins fréquent sur la piste ou sur le bitume.

La pratique du canicross a-t-elle eu un impact sur votre lien, votre relation avec votre chien ?

C'est difficile à dire en tout cas de son point de vue. De mon point de vue, j'ai tendance à me sentir plus proche, c'est bizarre de le dire comme ça, mais c'est vrai que spécialement quand on fait une compétition, et de nouveau je reviens sur cette compétition-là, à étape qu'on a faite tout récemment, il y a vraiment une connexion qui se renforce au fur et à mesure des jours, parce que c'est difficile, parce que c'est long, parce qu'on a un peu des doutes et en plus il y avait une nocturne, ça ajoute encore un aspect supplémentaire et ouais franchement et aussi bien moi que la famille tout le monde était très (bug de connexion) ça renforce ma connexion avec lui du point de vue du chien j'ai aucune idée.

Qu'est-ce que le canicross vous a apporté et vous apporte ?

Moi je vous dis quand j'en parle à quelqu'un qui connaît pas déjà et qui sait que je suis coureur, je dis toujours la même chose, je dis le canicross, c'est une bouffée d'oxygène dans mon entraînement. Parce qu'au final, la course à pied pourrait être déjà et est déjà une bouffée d'oxygène dans ma vie professionnelle, on va dire, mais finalement pas tant que ça, parce que je le fais de manière très sérieuse, peut-être trop sérieuse d'ailleurs pour mon niveau. Et le canicross là, pour le coup c'est une vraie bouffée d'oxygène parce que voilà, il y a zéro pression de classement, de perte de trucs donc je dois le dire en trois mots c'est comme ça.

Selon vous, est-ce que le canicross est accessible à tous ? (Aussi bien pour les personnes que pour les chiens).

Oui, mais il y a un peu de réserve, que ce soit au niveau du chien ou de l'humain. À mon sens, je pense que tout le monde peut faire du canicross, dans le sens d'avoir un chien relié à soi avec une longe élastique et parcourir une certaine distance, à une certaine allure. Je pense que c'est accessible à tous les chiens. Par contre, il faut que le binôme, à mes yeux, soit relativement assorti, dans le sens où si on a des chiens qui sont hyper puissants et qu'on a derrière un humain qui n'est pas en mesure d'encaisser les départs notamment, là ça peut être compliqué, ou ça va demander beaucoup d'ajustement de la part du chien notamment pour être sûr d'avoir un chien qui respecte son binôme et qui ne soit pas au casse-pipe.

Est-ce que selon vous il y a un certain âge pour commencer le canicross au niveau du chien ?

Oui, il y a un âge. De toute façon, il y a une règle qui dit pas avant 12 mois et que la croissance soit terminée. Donc sur un petit chien comme le mien, 12 mois on était bon. Nous on a en plus fait le contrôle chez un ostéo canin pour s'assurer vraiment que la croissance avait été achevée et achevée de manière harmonieuse.

On continue à voir l'ostéo, moi je vois beaucoup l'ostéo à titre personnel, mais lui aussi voit l'ostéo deux fois par an. Et donc voilà, et autrement, pour les grandes races à mon avis, plus c'est grand, plus il faut du temps pour finir la croissance. Je suis assez à cheval sur les mises en garde qui sont véhiculées par le club aussi, chez nous.

Dans le futur, qu'est-ce que le canicross continuerait à vous apporter ?

Dans un premier temps, on va continuer comme on fait aujourd'hui. Il n'y aura pas de grands changements. Je pense, à terme, quand Fox aura fini sa carrière, je vais dire comme ça, sans doute que ce sera une grande déception. C'est compliqué de se projeter, mais je ne sais pas à quel point ce ne sera pas plus fort encore que si moi je suis en arrêt. Parce que c'est vraiment perdre son... Si tout se passe bien, je serai censé pouvoir courir plus tard que lui, sauf incident. Et donc à un moment donné, où moi je vais devoir accepter que lui ne court plus avec moi. Et je pense que ce sera quelque chose de compliqué à vivre. Mais d'ici là, oui, nous continuer à max et puis...

Quelles indications et recommandations donneriez-vous à une personne qui voudrait se lancer dans la pratique du canicross ?

Moi je pense qu'il faut se rapprocher d'un club vraiment pour avoir toutes les mises en garde qu'on a reçues sur le type de sol, sur les températures, sur les quelques consignes qu'il peut y avoir, mais ça c'est presque facultatif. Mais vraiment, pour le bien-être du chien, je pense que c'est vraiment important d'être encadré un peu pour éviter les gens qu'on voit courir en plein cagnard parce qu'il fait beau et que forcément c'est quand il fait beau qu'ils ont envie de courir avec leur chien sauf que la meilleure saison pour courir avec son chien, c'est quand il fait moche, là, j'ai beaucoup de frustration parfois quand je croise des gens comme ça sur du bitume avec des chiens alors que moi je sais que ma séance je l'ai annulée parce qu'il faisait trop chaud et quand bien même on s'entraîne dans les bois il fait trop chaud, il fait trop chaud. Donc voilà, je pense qu'il y a trop de gens qui pratiquent sans vouloir faire du mal à leurs chiens, mais je trouve que notamment tous les aspects, allez, relations température, humidité et la zone de confort pour l'animal, c'est quelque chose que les gens n'ont vraiment pas conscience. Voilà, s'ils se rapprochent d'un club, d'office, ils vont être... J'imagine que c'est dans tous les clubs pareils, j'en sais rien à vrai dire, mais je pense qu'ils vont être encadrés là-dessus pour justement faire attention et ne pas faire passer finalement le plaisir du maître avant le bien-être de l'animal. Et de toute façon, on parlait tout à l'heure de l'âge minimum, les gens qui démarrent trop tôt, en général, c'est aussi parce qu'ils ne sont pas cadrés ou parce qu'ils font passer leur plaisir avant le bien-être du chien. C'est tous des aspects où finalement, si on met vraiment le chien au centre, normalement, il n'y a pas ce genre de soucis

Qu'est-ce que vous changeriez dans votre pratique du canicross au regard du passé ?

Non. À la limite, parfois peut-être que j'ai fait passer trop mes objectifs persos de course avant le canicross. Quand on approche d'une course objective, peut-être que finalement, une séance moins cadrée et avec le chien aurait eu tout autant de

valeur que d'aller sur la piste. Maintenant, de là à dire que c'est une erreur, je ne sais pas.

Quels sont vos projets futurs vis-à-vis du canicross (Compétitions, formations, challenges, ...) ?

Oui, on a la prochaine course mi-décembre, puis on a la course du club en janvier. On a plusieurs courses en vue.

Et alors, un challenge, vous m'aviez dit un peu au début, mais augmenter un petit peu les distances peut-être avec votre chien ?

Oui, mais ce n'est pas forcément...

C'est pas votre but premier, c'est en fonction du chien.

Non, ce n'est pas le but. Non, je pense, mais ça, ce sera vraiment un truc qu'il faudra voir au moment venu, les humains ils ont tendance à aller vers des distances plus longues avec l'âge parce qu'on perd en vitesse et puis on allonge les distances parce qu'on aurait tendance à gagner en endurance et parfois, je fais le parallèle avec le chien en me disant peut-être qu'on partira, on migrera vers des distances plus longues quand il perdra la vitesse et s'il a toujours envie quoi, mais je sais pas du tout pour être honnête si ça marchera pareil avec le chien et si on va s'orienter dans cette direction-là donc voilà, non, hormis, hormis caser peut-être un entraînement de plus par semaine ou voilà, comme je disais tout à l'heure, de peut-être être moins strict sur les séances du plan et puis, et puis remplacer peut-être une séance de plus par un canicross. Ça, peut-être bien.

ANNEXE 10 : ENTRETIEN 6 (E6)

Quelle est votre activité professionnelle actuelle ?

Je suis responsable d'une équipe de support dans une banque. C'est-à-dire que je m'occupe de tous les assistants de direction, de la réception client et du service courrier.

Depuis combien de temps (années/mois) pratiquez-vous le canicross ?

On va dire que ça fait à peu près un an et demi, une grosse année que je pratique ça avec mon chien.

Avec quel(s) chien(s) pratiquez-vous le canicross ? (Âge(s), nom(s), race(s), ...)

Oui, alors, mon chien s'appelle Cooper, il a deux ans et demi et c'est un berger australien.

Et c'est le seul chien que tu as dans la famille ou tu as d'autres chiens ?

Oui, c'est le seul chien.

Avez-vous suivi une formation particulière en canicross ?

Alors, comme je pratiquais, enfin que j'essayais de commencer à pratiquer la course à pied et que Cooper est arrivé dans ma vie... et qu'il avait besoin beaucoup de se défouler on va dire. Dans la première année, j'ai essayé de le laisser quand même tranquille pour ne pas non plus, comme c'était pas du tout conseillé, qu'on fasse du canicross ensemble. Mais je ne te cache pas que c'est lui qui m'a quand même donné l'envie de continuer à courir parce que pour moi, ce n'est vraiment pas facile... et c'est un chien qui a beaucoup de force et aussi un

mental où il veut vraiment tout le temps courir, se dépenser, il n'est pas très... il a besoin de ça pour vraiment se défouler dans sa tête. Donc, j'ai commencé à faire ça avec lui peut-être un peu avant la fin de sa croissance, je ne vais pas le cacher, parce que j'avais quand même ce besoin. Lui, il en avait besoin et moi j'en avais besoin aussi. Donc, on n'a pas vraiment... Oui, en fait, il courait et il me tractait, si tu veux, mais ce n'était pas vraiment du canicross à ce moment-là quoi, voilà.

Faites-vous partie d'un club ?

Non, pas du tout. C'est ça que je t'avais dit, oui, que je ne fais pas partie d'un club. Parce qu'en fait... Non, non, mais en fait, Cooper est très bien, mais comme il était fort jeune, j'avais un peu peur de son... En fait il réagit très très fort aux autres chiens et j'avais un peu peur qu'il me fasse tomber, enfin qu'il m'emporte dans ses émotions quoi.

Pratiquez-vous le canicross seul ou en groupe ?

Donc on court avec plusieurs filles comme par exemple cet après-midi, je vais courir avec des amis et elles n'ont pas spécialement leurs chiens en traction comme moi avec un harnais parce que c'est un plus petit et il tient quand même bien dans le groupe, donc il reste dans le groupe mais Cooper lui il est... si je le lâche il part, fin, il revient mais il a besoin de beaucoup de liberté donc je le garde attaché au harnais, le harnais que j'ai investi avec lui. Et ça l'aide vraiment à rester concentré dans son objectif de course.

Où pratiquez-vous le canicross ? (Forêt, route, ville, sentier, ...)

Forêt, exclusivement forêt. Et des fois, on doit traverser des routes. Mais voilà, c'est vraiment exclusivement la forêt ou il y a des fois des sentiers aussi. Ils font beaucoup maintenant, des pistes cyclables, les raves... et des fois on arrive sur ça et voilà, on est là-dessus exclusivement.

En moyenne lors d'une sortie, combien faites-vous de kilomètres ?

Ouais je dirais on est souvent sur 1h15, 1h20 de sortie.

En moyenne combien de sorties faites-vous sur une semaine/un mois ? Voilà, je dirais par semaine, quand il fait vraiment beau et tout va bien, je dirais trois sorties. Peut-être pas trois sorties avec lui, mais au moins deux sorties avec lui, sûr.

Ok, et une sortie, toi, toute seule ?

Oui, voilà.

Etes-vous régulier(-ère) dans votre pratique ? Avez-vous un programme d'entraînement ?

J'en avais un, mais depuis six mois, c'est un petit peu compliqué pour moi. Donc, je me suis remis des objectifs, mais je n'ai plus vraiment de suivi particulier. Je fais un peu en fonction de ce qui se passe chez moi. Il y a des éléments, peut-être qu'on en viendra à en parler, des éléments qui me font... où j'ai besoin de Cooper pour sortir, en fait. Je ne sais pas comment expliquer. Le physique n'est plus vraiment au rendez-vous. Donc, ça fait à peu près six mois où je suis moins régulière.

Ok, mais tu sors quand même, on va dire, toutes les semaines ou tu fais au moins...

Toutes les semaines, le week-end, en fait, je sors avec lui, mais c'est moins, on va

dire, je suis moins assidue qu'avant. Avant, je partais à 21h dans les rues avec lui, on faisait un tour du village. Et là, je ne le prends plus comme avant. Je dois revenir à ça, mais pour le moment, j'ai un peu du mal.

Participez-vous à des compétitions ?

Non, pas encore. Pas encore. En fait, c'était un de mes objectifs cette année, mais quelqu'un m'a déconseillé de le faire parce que c'était un 21 km. Et ils avaient un peu peur pour moi et pour Cooper de ne pas vraiment... Il y avait beaucoup de dénivelé aussi. J'aurais peut-être pu le tenter mais je ne l'ai pas fait. Mais là en janvier, il y a un trail des Poilus à Verdun. C'est un club de canisport et j'ai envie de le faire avec lui.

Donc ça, ça serait peut-être un de tes objectifs.

Vraiment le vivre. Oui, voilà, de janvier. En fait, ce qui me fait un peu peur, tu vois, c'est le départ. Je sais qu'on nous fait partir un par un et qu'il y a certains laps de temps avant de partir. Mais Cooper, le départ, c'est peut-être quelque chose pour lui de... Enfin, voilà, il sait que c'est le départ, quoi. Même quand on n'est que tous les deux, il sait que c'est le départ. Et bon, j'arrive à le maîtriser, mais s'il sent qu'il y a des chiens devant lui, j'ai un peu peur, tu vois, qu'il m'emporte, quoi. Tu sais, de ne pas savoir bien le maîtriser, quoi. Mais voilà, ça, ça on a encore un mois pour travailler, ça.

Comment définiriez-vous votre niveau ? (Débutant, loisir, confirmé, ...)

Donc, moi, c'est vraiment loisir.

Pratiquez-vous d'autres activités canines ? (Obéissance, Ring, Agility, ...)

Non. J'aimerais bien. Je pense que l'agility pourrait vraiment être sympa, parce qu'il est très dynamique et très... On va dire, tu vois qu'il a envie de montrer le meilleur de lui-même, mais il n'arrive pas encore à se calmer, à se canaliser, donc ça serait vraiment un bon exercice pour lui.

Et surtout qu'il est encore jeune, c'est deux ans et demi qu'il a.

Oui voilà, oui oui. Pour moi j'ai l'impression déjà qu'il a encore beaucoup de travail à faire.

Donc vous faites pas non plus tout ce qui est VTT ou trottinette, je sais qu'en canicross, enfin du coup c'est pas canicross ?

Oui non non, ça pas du tout. C'est pas de lui que j'ai peur mais c'est de moi. Moi j'ai peur de tomber.

Pouvez-vous m'expliquer quel intérêt aviez-vous pour la course avant de découvrir le canicross ?

C'était avant tout un développement personnel, essayer un petit peu de bouger plus, de perdre du poids aussi, de retrouver des sensations que j'avais connues en étant plus jeune et un dépassement de moi.

Donc vous couriez déjà avant d'avoir Cooper et avant de commencer le canicross ?

Oui, oui, oui.

Vous étiez aussi régulière, on va dire, une fois par semaine ?

Non.

Où c'était beaucoup plus quand vous aviez envie ?

En fait, je n'étais pas régulière. Et grâce à Cooper, c'est Cooper vraiment qui me

donne cette énergie, cette force. C'est une relation qui... On a quelque chose entre nous qui se crée. C'est vraiment... Lui, il me donne tout, en fait.

Ok. Et quand vous alliez courir avant seule, qu'est-ce que vous ressentiez ?

Est-ce que c'était, comme vous dites, plus pour dire de faire mon activité physique ou est-ce que ça vous plaisait quand même ?

Oui, voilà. Ça me plaisait parce que je devais arriver à un objectif de course puisque j'étais dans un groupe de sport, on va dire, de je cours pour ma forme. Parce que tu connais. Et si tu veux, il fallait quand même que je tienne la route vis-à-vis du groupe. Donc, j'allais m'entraîner seule. Mais voilà, avec Cooper, c'est complètement différent mais voilà quoi

Comment avez-vous découvert le canicross ?

C'est surtout sur les réseaux sociaux, Facebook, je sais qu'il y a un club de canicross dans mon coin près d'Arlon à Tertre, je sais pas si tu viens de ce coin-là, donc il y a un club de canicross qui est là. Et puis, sur Instagram, tu sais, comme j'ai commencé à suivre la course à pied, les animaux, à un moment donné, j'ai fait le lien. Voilà, j'ai eu ça dans mon fil d'actualité. Et puis, j'ai vu qu'il y avait des harnais qui étaient plus pratiques que d'autres aussi. Donc, j'ai commencé... En fait, je me suis dit, j'ai un chien quand même assez sportif, il faut que je le défoule d'une certaine manière, intelligente. Et j'ai vraiment combiné ce que j'étais en train de commencer à faire pour moi avec lui. Et c'est comme ça que je vois. Oui, Instagram, c'est quand même fort, on voit plein de choses. Donc, je me suis dit, pourquoi pas moi ?

Qu'est-ce qui vous a amené à pratiquer du canicross dans vos activités ? Oui, c'est venu un petit peu naturellement. Je me suis dit, ben essayons, d'abord, j'ai investi tu sais dans une laisse, enfin, c'était pas vraiment un harnais adapté pour lui mais bon, comme il était jeune tu vois c'était pas le harnais croisé, enfin bref sur son dos c'était d'abord un harnais voilà, avec une bête sangle qui me reliait à la taille et on a essayé comme ça, enfin ça allait mais il ne se maîtrisait pas vraiment, enfin, il était un peu fou et puis après j'ai investi dans un vrai harnais. Et là, je sens qu'il va beaucoup mieux. Oui, c'est vraiment venu petit à petit, cette envie. Parce qu'en fait, j'allais avec lui, tu sais, au dressage tous les dimanches, mais ça ne se passait pas bien non plus. Parce qu'il était très réactif et qu'il n'écoutait rien. Il ne voulait pas être là. Enfin, ça se voyait qu'il détestait. Et je me suis dit, plutôt que de lui imposer ça et de m'imposer ça tous les dimanches, comme ça ne se passait vraiment pas bien, et pas bien du tout. On se faisait remarquer dans tous les sens, je me suis dit, il faut que je fasse quelque chose d'autre avec lui quoi, bon voilà, l'éducation c'est pas son fort, ça va venir ça se construit encore, mais autant faire quelque chose où lui et moi on est content quoi, parce que ben je te cache pas que dans le dressage des fois, je retournais de là j'avais les larmes aux yeux tellement que voilà...

Tout d'abord, quels aspects sont différents entre le canicross et la course à pied sans chien ?

Pour moi, il y a vraiment un dépassement de lui et moi. Enfin je ne sais pas comment expliquer, c'est comme s'il y a vraiment une réelle connexion quoi. Au début, on part ensemble comme... Enfin, il part très très vite. Et au fur et à mesure

que lui me donne des forces dans le départ et vers le milieu de la course, il revient à mon niveau et on est tous les deux en phase. Au début, on n'est pas du tout sur la même longueur d'onde, on va pas se cacher, mais à un moment donné, je sens qu'il est dans sa course, qu'il est concentré, il va voir des autres chiens parce que c'est un chien très réactif dans sa course, dans notre promenade, il va pas les regarder, il va rester très concentré dans ce qu'il fait en fait. Et j'ai l'impression que pour moi, c'est une réelle connexion. Seul, c'est vraiment seul quoi. On est face à ses propres réactions, qu'avec Cooper je vais trouver chaque fois quelque chose, il va venir me rechercher, il va me redonner vraiment de l'énergie. Tout le temps, tout le temps, tout le temps.

Donc c'est un peu votre source de motivation aussi.

Ah oui, oui, oui, il me donne vraiment des jambes et du souffle en fait.

Y a-t-il des différences au niveau de vos émotions, de votre perception de l'effort, de votre bien être lors du canicross par rapport à la course à pied sans chien ?

En fait, avec Cooper, je me sens très très forte, je me sens une vraie athlète, je me sens légère, je me sens... J'ai des jambes, je n'ai pas eu une seule douleur. Je n'ai aucune douleur musculaire quand je cours avec Cooper. Aucune. Bon, on ne va pas se cacher, des fois, c'est un peu... Comme sa course est plus rapide, ça me fait un peu mal aux muscles.

Les chocs.

Oui, voilà, les chocs. Mais sinon, moi, c'est ma force. Je fais un peu la maligne quand je suis avec lui.

Et au niveau de vos émotions et de votre émotion, bien-être ?

C'est le bonheur quoi. C'est le bonheur parce que je prends moins sur moi. Ça me coûte moins d'efforts et je le vois heureux surtout. Je le vois complètement... je le vois qu'il est épanoui dans ce qu'il fait. Et moi du coup, le fait de le voir heureux, je suis heureuse aussi. J'ai l'impression que c'est vraiment un win-win entre nous.

Quelles émotions, sensations ressentez-vous avant, pendant et après une séance de canicross ?

Alors avant, c'est quand même assez... Là, comme je te disais, ça fait à peu près six mois où c'est un peu plus difficile pour moi au niveau mental. Je prépare Cooper. Il sait, lui, il est toujours motivé, donc il n'y a pas de souci. Je le prépare et là, c'est quand même un peu tendu entre nous deux parce que Cooper est toujours au taquet dès qu'il va voir qu'on va préparer. Moi, je suis pas encore au taquet comme lui, je m'y mets et puis j'ai chaque fois peur parce qu'on est déjà tombé, allez, quelques fois tous les deux. Une fois je me suis cassé le doigt, oui un doigt, bon c'était pas de sa faute, c'est moi qui ai trébuché mais en attendant, voilà, c'était plus violent qu'une course sans traction. Donc chaque fois avant le départ, je ne me sens pas toujours bien. Je me dis, qu'est-ce qui va se passer ? J'ai des appréhensions. Et puis pendant la course, je me sens fière, fière de moi, fière de lui. On est vraiment en phase tous les deux. Et à la fin, c'est un pur bonheur. Moi, j'ai réussi à aller courir grâce à lui. Lui, il est un peu au bout de sa vie, on ne va pas se cacher. Il est complètement à bout. Il n'arrive pas à se reprendre. En fait, il respire beaucoup, respire fort. Et il redescend. Le fait de le voir un peu à bout

encore à la fin, ça m'énerve un peu parce qu'il va trop loin dans ses émotions. C'est un don de lui. Mais moi, c'est que du pur bonheur. C'est juste le début où c'est compliqué.

Pratiquez-vous le canicross pour votre plaisir et votre bien-être personnel, pour le plaisir et le bien-être de votre chien ou un mixte des deux ?

Un mix des deux.

Depuis le début ou au début c'était peut-être plus pour dépenser votre chien ou dès le début ça a été ?

En fait, je ne savais pas qu'il allait être bon dans cette discipline. Je ne savais pas qu'il allait aimer, je ne me disais est ce qu'il va écouter, est ce qu'il va bien se tenir. Ce n'était pas forcément gagné d'avance. Il fait vraiment de gros gros efforts. Il s'améliore de jour en jour.

Quelles sont vos motivations actuelles à pratiquer du canicross ?

Les motivations actuelles, on va dire que comme j'y arrive moins en moins seule, j'ai un peu quitté le groupe je cours pour ma forme, on va dire que mes motivations actuelles c'est de continuer à courir grâce à Cooper.

Quels sont, selon vous, les avantages et les inconvénients d'une telle pratique ?

Pour moi, les avantages c'est vraiment de nous donner vraiment des jambes et de la force et de la vitesse aussi, en tout cas, ça me donne de la vitesse et les inconvénients oui, il y a quand même du danger de tomber.

La pratique du canicross a-t-elle eu un impact sur votre lien, votre relation avec votre chien ?

Oui oui, vraiment, vraiment. En fait, comme je n'ai jamais eu un chien aussi réactif dans ma vie, je ne te cache pas que par moments, mon chien me fatiguait un peu nerveusement. Parce que voilà quoi, on n'est jamais tranquille. Il faut que je lui apprenne à rester calme et il est tout le temps, tout le temps... Il pense que la vie, c'est une fête permanente. Ce n'est pas le cas. Et avec, oui, je ne sais pas, je pense qu'on a trouvé vraiment un truc ensemble. Après, il y a encore des choses à développer, mais je pense que cette pratique est vraiment pour moi... Je vois très peu de gens qui courent avec leur chien, en fait. Et je me dis, on est un peu unique ensemble. Ok, certes, je me fais aider, parce que des fois, quand je vais courir, moi, j'ai mon chien, les autres n'ont pas de chien, mais je m'en fous c'est ma force, c'est notre amour à tous les deux et je ne pensais jamais faire un jour pratiquer ça jamais.

Qu'est-ce que le canicross vous a apporté et vous apporte ?

Maintenant, c'est vraiment on va dire qu'on mette un peu plus de discipline, je sais qu'il y a des gens qui parlent à leur chien à gauche, à droite on va dire que moi Cooper je vais aller à gauche, il va aller à gauche, ça c'est assez fluide, je n'ai pas vraiment pousser les mots, j'ai l'impression que tout se fait quand même naturellement dans les descentes, je ne te cache pas que ça, j'ai peur, j'ai pas encore vraiment parce que lui il ne comprend pas toujours tout, je lui parle beaucoup mais je pense qu'il ressent quand même pas mal encore mes peurs de tomber. Ça, je devrais quand même travailler sur moi. Mais on a encore beaucoup de choses à apprendre, tous les deux.

Selon vous, est-ce que le canicross est accessible à tous ? (Aussi bien pour les personnes que pour les chiens)

J'ai vu toutes sortes de chiens. Vraiment, que je ne m'attendais pas autour d'une laisse, d'un harnais. Ça, je ne m'y attendais pas du tout. Et moi, je pense que oui, que tout le monde pourrait faire du canicross, mais les personnes sont... Par exemple, moi, le risque que je prends avec mon chien, mes amis ne le feraient pas. Elles ont peur de tomber. Pour moi, il y a de la réticence quand même. Tout le monde ne veut pas faire ça avec son chien.

Mais il pourrait, c'est juste...

Ah oui, oui, oui. Moi, je pense que c'est accessible à tous. Je l'ai même proposé plusieurs fois à mes amis qui avaient un peu du mal à se remettre à la course, je dis prenez Cooper, va courir avec lui, tu verras, après tu vas te sentir plus forte, ça va te redonner envie parce que chaque fois moi, ça me redonnait envie de courir mais elles ne le veulent pas mais je force pas mais moi, parce que pour moi, c'est vraiment une source d'inspiration.

Dans le futur, qu'est-ce que le canicross continuerait à vous apporter ?

Je pense que je ne veux pas couper ce lien avec mon chien donc, je pense que je vais progresser, enfin j'ai envie de progresser. Et c'est vrai qu'un jour, j'aimerais bien par exemple faire le fameux trail, tu sais, des 21 kilomètres. Faire vraiment une vraie course avec mon chien. Peut-être me prendre au jeu dans les courses ou même aller dans un club. Mais voilà, pour le moment, c'est vraiment un partage entre nous deux.

Quelles indications et recommandations donneriez-vous à une personne qui voudrait se lancer dans la pratique du canicross ?

Je dirais vraiment quand même d'avoir le bon harnais adapté parce que ça fait quand même assez mal au dos si on n'est pas bien équipé. Je dirais vraiment même si ça ne marche pas du premier coup, de continuer, de persister et des fois de lâcher un peu son chien aussi, pas tout le temps le laisser attacher au harnais, de lui laisser un peu de liberté pour être en sécurité aussi parce que par moments, ce n'est pas facile. Mais je dirais que c'est vraiment accessible à tous. Parce que moi, je n'ai pas suivi de cours et ça marche quoi.

Qu'est-ce que vous changeriez dans votre pratique du canicross au regard du passé ?

Non... parce que... (C'est parce qu'ils me regardent, là). Non, parce que nous deux, c'est vraiment une relation unique. On n'est pas pro. On fait un peu n'importe quoi parce que tu sais, Cooper, il adore aller dans les flaques d'eau, les flaques de boue. Là, j'ai du mal à l'empêcher de le faire, je ne te dis pas l'état dans lequel il revient. Il me ferait tomber dans... Il ne peut pas se maîtriser d'aller dans l'eau. C'est plus fort que lui. Mais moi, ce qu'il ne sait pas, c'est que je suis derrière. Enfin, il le sait, mais il s'en fout quoi. Donc ça, si je pouvais corriger ça, je serais vraiment contente de pouvoir l'empêcher de faire ce qu'il veut au moment où il veut. Parce qu'il pourrait, oui, je tomberais dans la flaque d'eau.

Oui, question sécurité pour vous...

Voilà, sécurité. Et je pense que je, c'est vrai que je suis quelqu'un plutôt de pas laxiste, mais tu sais, la vie est déjà assez, beaucoup de règles, il faut suivre

beaucoup de protocoles et des choses comme ça. Et c'est vrai qu'avec Cooper, je me suis dit, bon, on va y aller un peu au feeling. On va se donner de la liberté à tous les deux. Mais il faudrait que je sois un peu plus stricte avec lui par moment. Il faudrait remettre des règles, oui. Ça, c'est sûr.

Quels sont vos projets futurs vis-à-vis du canicross (Compétitions, formations, challenges, ...) ?

En fait, le trail là en janvier, j'aimerais bien y aller avec lui. Partagez ce moment qu'avec lui, y aller seul, pas en groupe avec des copains. Vraiment partager ce moment-là avec lui, partir avec mon chien et voir ce qui va se passer. Parce que peut-être que je me fais des films et tout va bien se passer. Et peut-être, oui, je sais qu'au fameux truc du canicross à Tertre d'Arlon, il y a un spécialiste du canicross qui vient et qui donne des cours, tu vois, et peut-être participer à un vrai atelier de canicross. Je voulais déjà le faire l'année dernière mais je n'avais pas su, je m'étais désinscrite. Mais en fait, avec Cooper, on avait trop couru. On avait fait, tu sais, une semaine intensive où on doit faire des kilomètres, je ne sais pas si ça te parle, tu vois, pour une association. Et on avait tellement couru et marché que Cooper avait un peu mal aux pattes, il était un peu chaos, il avait un peu trop insisté. Donc, je mettais désinscrite du cours. Mais là, j'aimerais bien reprendre un vrai cours avec un vrai spécialiste de canicross.

Souhaitez-vous ajouter quelque chose au sujet de votre expérience du canicross ?

Moi, voilà. La seule chose que je voulais insister, c'est pour ça aussi que j'ai voulu te parler. En fait, je traverse une phase difficile à la maison avec ma fille qui a 16 ans et si tu veux je n'avais, j'ai réalisé trois grands objectifs les six premiers mois de cette année, j'ai fait les vingt kilomètres de Bruxelles, j'ai fait les vingt kilomètres d'Annecy, j'ai fait trois grandes pour moi, trois grandes distances en six mois donc j'étais vraiment dans cet objectif de course, donc tout ça se fait sans chien tu vois, c'était vraiment un objectif personnel. J'y suis arrivée, bon, pas avec un beau temps, mais ça, je m'en fous, au moins, je l'ai fait. Et j'ai eu une grande déception familiale ici, et ça m'a vraiment coupé les jambes, tu vois. Plus de jambes, et plus du tout. Tout était dans la tête, et si je n'avais pas mon chien, je ne courrais pas. Donc voilà, pour moi, c'est vraiment important que mon chien, sans lui je crois que je ne courrais pas, j'aurais arrêté.

Oui c'est vraiment votre source de motivation et c'est lui qui vous donne la force.

Oui sans lui, oui, vraiment. Bon j'espère un jour pouvoir aussi recourir sans lui, voilà tu vois. Donc c'est pour ça que je me suis permis de t'écrire, parce que pour moi c'était important que... Voilà, en fait je te dis, je pense que je ne m'arrêterai jamais de courir parce qu'il est là quoi.

Ouais ouais, c'est sûr ça donne beaucoup de force.

Voilà, oui oui oui, puis après ça va me permettre de faire autre chose avec lui, de découvrir d'autres sensations, mais il donne vraiment les jambes que je n'ai plus quoi.

ANNEXE 11 : ENTRETIEN 7 (E7)

Quelle est votre activité professionnelle actuelle ?

Alors, je suis en fait kiné, après spécialisée en thérapie manuelle. Et puis pour les animaux, je traite depuis 2016. Là, j'avais terminé mon premier diplôme en kiné mais après je me suis donc spécialisée et je dirais que maintenant depuis deux trois ans je fais vraiment que les animaux. J'ai mon cabinet à Huldenberg près de Louvain La Neuve. Je traite principalement des chiens de sport de toutes disciplines donc autant enfin beaucoup beaucoup agility mais aussi mushing, canicross et puis toutes sortes de boiteries orthopédiques après opération je veux dire, problèmes neurologiques tout ça et des chevaux et des chats.

Depuis combien de temps (années/mois) pratiquez-vous le canicross ?

J'ai commencé à courir avec mon premier dalmatien que j'ai adopté. Je l'ai eu entre mes 16 et mes 20 ans lui, donc ça fait un moment, mais là c'était courir avec le chien, je n'y connaissais rien du tout, je mettais un bon harnais, mais je partais, parfois même quand il faisait trop chaud, on est tous bêtes à un moment. Je partais juste avec lui faire un petit tour, mais il ne devait pas tirer, je n'y connaissais rien. Je mettais la laisse autour de moi, ça oui, mais ce n'était pas en traction comme ce qu'on appelle le canicross, parce que beaucoup de gens, ils ne savent pas la différence, et ils appellent tout canicross, mais en fait moi je trouve qu'il y a vraiment une différence. Courir avec le chien où le chien fait un jogging on va dire, comme Nicolas dit qu'il prend parfois Sky avec et il va courir faire ses entraînements à lui sans que le chien travaille vraiment c'est plus un travail d'endurance pour le chien. Alors, ça va dépendre de la longueur et donc ça je faisais avec mon premier mais vraiment de temps en temps puis Zita c'était ma deuxième dalmatienne avec elle j'ai commencé le canicross, je pense qu'elle avait 4 ou 5 ans à ce moment-là. Et ça, c'était on va dire plus sur des longues distances, c'était dans un autre club « Zoniën Dog Sport ». Où c'était plus en mode on s'amuse on va faire genre 5, 6 km en forêt on tient compte des températures. Mais ça n'est pas le 3 2 1 go départ et vraiment le chien focus non-stop. C'était pas comme ça. Parfois les chiens se regardaient un peu alors qu'ici au canicross on essaie vraiment que le chien reste focus sur nous et que c'est vraiment pour la course vraiment sport axé un peu compétition. Et donc le « canicross for fun » ça j'ai commencé on va dire un an et demi avec mon jeune chien. Qui a maintenant deux ans, quasi deux ans et demi, mais qui a eu plusieurs problèmes malheureusement avec des arrêts et tout ça qu'on a dû faire comme on lui avait découvert un problème à son cœur qu'on a su résoudre. C'est incroyable parce que voilà c'est le premier chien avec un pluck dans le cœur donc comme on met un stent pour les gens, ils ont fait la même chose mais donc pour fermer. C'est assez particulier, on a été aux Pays-Bas pour ça, et elle peut même reprendre le sport. Donc, on est relax, je force rien, j'ai pas d'attente de ce chien. C'est vraiment ce qu'elle veut faire, elle donne, et puis voilà. Et donc, sinon, comme elle a eu tous ces soucis-là, moi j'ai continué à me motiver, ce qui n'était pas toujours facile dans ces cas comme ça. Donc, j'ai pu courir avec Sky, j'ai pu courir avec le papa de Rome, avec qui je cours souvent encore, et j'ai encore des

amis qui me prêtent parfois leur chien parce qu'ils me font confiance, ils trouvent ça justement chouette que je regarde comment le chien est pendant la course comme je les traite aussi voilà. J'ai pas trop peu de chiens pour courir en soi je peux pas me plaindre mais du coup j'ai beaucoup de différentes expériences on va dire de comment je donne et tout ça c'est cool.

Donc là ça fait déjà pas mal d'années que vous pratiquez le canicross.

Vraiment canicross, on va dire, ça dépend ce qu'on prend en canicross. Si c'est juste courir en forêt, je dirais depuis Zita. Et Zita, elle devrait avoir 10 ans maintenant, malheureusement elle n'est plus là. Non, 10 ans et demi. Donc on va dire depuis 6 ans, quelque chose comme ça, que je fais du canicross. Mais je me suis fortement améliorée. Enfin, je ne suis pas encore du tout au niveau de Nico. Mais je me suis fortement améliorée en prenant Anthony aussi comme coach. Donc, ça veut dire qu'il nous envoie à chaque fois des séances. Moi, j'en ai en général deux ou trois par semaine que je dois faire sans chien pour vraiment améliorer ma condition de base, mais aussi ma vitesse, mon endurance et la technique. Parce qu'on a parfois des séances aussi, par exemple, où on doit aller en descente et puis remonter sur différents terrains. Donc ça plus la motivation de vouloir faire les courses avec Nico, à mon rythme mais voilà le but c'est d'évoluer.

Donc ici vous m'avez dit, votre chien, vous faites avec mais pas à fond pour niveau santé ne pas la mettre à mal ?

C'est d'abord la santé ça c'est sûr et donc elle a 2 ans et demi. Je vais avoir un autre chien en plus qui vient de naître et on l'aura début décembre. Et ça, c'est vraiment un chien typé course. J'adore courir avec Della, c'est vraiment super chouette. C'est un petit dalmatien de 19 kilos qui est super motivé, mais parfois un peu distraite encore comme on a eu tellement d'interruptions entre, parce qu'elle a eu son problème, son opération, tout ça. Donc, voilà, mon but, c'est de continuer avec Della mais sur des distances courtes en fonction de sa santé. Je ne forcerai jamais mon chien. Et avec le nouveau, il faudrait encore attendre deux ans quasi avant que je puisse vraiment pouvoir faire des courses. Mais avec le nouveau, l'idée, c'est de repartir sur des longs alors et vraiment m'améliorer. J'ai deux ans pour encore m'améliorer, moi, physiquement, et d'entraîner le chien. Donc, voilà, c'est un peu ça l'idée. On appelle ça un ESD, c'est des croisés, c'est un European Sled Dog. Il y a du Greyster dedans. Donc c'est un, on va dire, un peu comme un braque, et de structure je dirais, en fait, comme ma dalmatienne, je dirais, parce qu'elle est fort athlétique, fort fine, mais plus haut sur patte et plus grand. C'est des chiens, on va dire, entre 25 et 35 kilos, je dirais, en général.

Il y en a beaucoup cela en compétition non ?

Oui cela et les Greyster. Où il y a du lévrier dedans.

Avez-vous suivi une formation particulière en canicross ?

Pour le canicross, non, c'est juste avec le club, je dirais. Moi, j'essaie quand même d'aller régulièrement. Je vais plus souvent que Nico, je dirais, en général. Parce que parfois, j'allais juste seule, je prenais Sky. Nico parfois comme il a expliqué il allait plus de son côté mais moi mon but c'est surtout que mon chien reste aussi très très sociable et qu'elle apprenne avec les autres chiens pour

pouvoir la mettre sur les courses. Donc oui moi j'allais quand même souvent avec le club et l'idée c'est de continuer ça.

Faites-vous partie d'un club ?

« Zoniën Dog Sport » c'est mon premier club je vais dire que je fais encore partie mais je vais jamais parce que comme mon chien a eu le problème et comme ils sont plus basés longue distance sans vraiment avoir le focus je veux pas mettre mon chien là-dedans parce que je veux qu'elle sache vraiment la différence.

Pratiquez-vous le canicross seul ou en groupe ?

J'ai essayé quelques fois seule mais alors mon chien n'est pas super motivé. Le mieux c'est d'avoir d'autres chiens devant. Donc en général, ou bien avec Nico, ou bien comme il expliquait avec des amis en été, on s'organisait des week-ends, parfois on se fait des entraînements chez eux et puis les compétitions. Et parfois en stage, quand Anthony donne un stage, ça aussi. Mais donc de nouveau, on est plusieurs et donc on fait plusieurs tours parfois. On pratique aussi avec la trottinette, le scooter comme on dit aussi, c'est comme un vélo, mais en forme de trottinette. Et ça, c'est chouette pour travailler la vitesse pour le chien aussi, et la puissance, je dirais. Parce que c'est plus gai pour le chien, souvent, comme ça va plus vite pour eux.

Où pratiquez-vous le canicross ? (Forêt, route, ville, sentier, ...)

Comme Nico, forêt, sentier, entre champs, on essaye de ne pas croiser de voiture. Et donc pas sur l'asphalte pour ne pas blesser les coussinets.

En moyenne lors d'une sortie, combien faites-vous de kilomètres ?

Je dirais que ça varie entre 1,5 km et avec le club je dirais max 4,5 km, un truc dans le style. Et sinon, pour Delah on va dire qu'on reste là-dessus. Mais sinon, ici, j'ai un trail que je vais faire de 11 km avec Oscar, le papa de Rome, en décembre. Et j'ai déjà fait un trail avec un autre chien aussi, c'était 11 km. Donc ça, c'est aussi avec chien. Mais c'est... Comment dire ? Moi, je trouve, à mon niveau alors, peut-être pour Nico pas, du coup on va un peu plus doucement parce qu'on doit tenir les 11 km. Nico dit à son niveau aussi. Parce qu'au canicross, c'est vraiment plus sprint, le but c'est d'aller au plus vite possible et tu réfléchis pas quoi. Tandis que le trail, tu dois quand même un peu calculer, peut-être parfois un peu t'épargner, parfois tu marches sur une montée pour essayer d'avoir tes forces pour la suite. Et c'est différent aussi le canitrail, enfin il y a d'autres réglementations. Il faut que tu prennes un sac à dos avec de l'eau pour le chien au cas où. Il faut que tu prennes des bottines si jamais le chien se blesse les pattes. Tu as besoin de couverture de survie même si c'est 11 km. C'est une autre discipline. Le canicross, ils ont ouvert la discipline canitrail. Le plus court en général c'est 11 km mais ça peut aller jusqu'à 26 km à Bruxelles. Il y en a des plus longs.

En moyenne combien de sorties faites-vous sur une semaine/un mois ?

Si je suis en forme et si je ne me blesse pas, je dirais peut-être 3 à 4 sur une semaine. Mais ça peut être plus. Ici en vacances, j'ai couru 7 fois sur 7 jours dont un jour je n'ai pas couru. Donc un jour j'ai fait le canicross le matin et après le soir, encore une séance. Donc ça dépend en fonction du temps. Moi, j'ai mon boulot qui me prend beaucoup, donc parfois j'arrive à faire que deux séances de lundi à vendredi. Et puis, j'essaie encore de courir une ou deux fois le samedi ou

le dimanche. Mais parfois, par circonstance, ce n'est pas possible. Donc, pour le moment, j'ai parfois du mal à gérer mon planning là-dessus. J'ai un peu replacé mes priorités à bien faire mon sport aussi.

Etes-vous régulier(-ère) dans votre pratique ?

Je dirais que j'essaie d'être régulière. En fonction de mon boulot, je suis régulière si j'arrive à tout planifier oui parce que je fais aussi une séance chez un personal coach. Nico aussi d'ailleurs où on fait du fitness on va dire des squats, des deadlifts, des fentes, des backs extension pour se renforcer un max parce que le corps c'est super important pour éviter les impacts du canicross parce que on prend quand même beaucoup sur nous. Beaucoup plus que lorsqu'on court normalement.

Avez-vous un programme d'entraînement ?

Je dirais oui. Donc, une fois par semaine chez le coach là et ça évolue en fonction de ce qu'on fait. Les poids et tout ça aussi, ça change. Et alors, avec Anthony, on a notre planning de coaching. Et aussi, je dirais que moi, avec mon boulot, je suis quand même fort active aussi. Je bouge tout le temps. Donc, surtout avec les chevaux. Et ça, c'est la raison pourquoi j'ai commencé le renforcement musculaire parce que c'est parfois là que j'avais mal au dos, mal à la hanche, mal au bassin. Mais ça m'aide énormément pour faire le canicross.

Participez-vous à des compétitions ?

Oui, j'essaye de tous les faire aussi. Ça dépend, ça change souvent de chien pour le moment. Mais c'est une expérience.

Et donc sur une année, vous en faites plus ou moins combien ?

Une vingtaine, on va dire. Je ne compte pas moi

Comment définiriez-vous votre niveau ? (Débutant, loisir, confirmé, ...)

Dans le club, comparé aux autres, je dirais plutôt confirmée déjà. Niveau technique déjà, je peux encore m'améliorer c'est sûr, surtout dans les descentes. Mais j'ai réussi maintenant déjà à courir, j'essaye de courir avec des plus gros chiens, on va dire, qui ont plus de traction, et je trouve que je réussis pas mal, j'ai pas trop peur. Donc à ce niveau-là, je dirais peut-être confirmée parce qu'il y a des gens qui commencent vraiment avec des petits chiens et tout ça. Donc c'est super, mais je veux dire dans cette optique-là, c'est comme ça. Et sinon en course, en compétition, je dirais moyen. A confirmée selon Nico.

Pratiquez-vous d'autres activités canines ? (Obéissance, Ring, Agility, ...)

Je traite les chiens, c'est tout. Ah oui, je fais beaucoup de fitness avec les chiens, du coup, dans mon travail, et aussi avec Noshi. Donc ça, je fais. Mais sinon, mon chien ne doit pas trop tirer en laisse, et sait bien la différence entre le petit harnais avec lequel elle reste proche de moi, avec lequel elle ne tire pas, et le harnais canicross, où elle sait qu'elle peut y aller. Donc ça, je travaille. Moi, je dirais que c'est tout. Un autre sport que je fais aussi, mais maintenant moins, c'est l'équitation. J'ai commencé par de l'équitation.

Pouvez-vous m'expliquer quel intérêt aviez-vous pour la course avant de découvrir le canicross ?

J'ai toujours eu un lien très très fort avec les animaux. Et pour moi, par exemple, juste promener, je ne vais jamais aller me promener sans chien. Je trouve ça juste

inutile. Je ne comprends pas. Peut-être avec des écouteurs, peut-être en téléphonant, mais je ne vois pas l'utilité. Tandis que promener d'office avec le chien, oui, il faut le faire et c'est chouette. Et courir seule, je ne trouvais pas ça cool. C'est pour ça que j'ai commencé avec mon dalmatien. Et puis surtout, je pense que ça vient aussi de l'équitation, que j'ai toujours besoin de partager quelque chose avec les animaux.

Donc, vous ne couriez pas spécialement seule ?

Je devrais, en kiné, c'est très très accès sport. Donc je devais courir et tout ça. Je devais faire plein de choses, je devais faire du judo enfin plein de sport. Mais donc sinon courir pour moi c'est beaucoup plus gai avec un chien.

Vous le faites parce que vous deviez mais ça vous intéresse pas plus que ça de courir seul ?

Honnêtement je le fais parce que je sais que c'est nécessaire pour le canicross. Mais on va dire d'habitude je cours avec des écouteurs parce que juste courir sans écouteurs, je m'ennuie. J'ai fait des formations en plus pour vous dire, j'ai même... J'avais des vidéos et tout à écouter, réécouter, réécouter. Je dois toujours faire un truc en plus. J'arrive pas à juste courir, c'est difficile pour moi. C'est un truc de toujours être occupée. C'est pas très bien.

Comment avez-vous découvert le canicross ?

Un jour, j'ai eu un client dans mon cabinet, Steven il s'appelle, qui voulait commencer le club « Zoniën Dog Sport ». Et il est donc venu avec ses deux chiens, un d'abord et puis l'autre, et il voulait faire vérifier si ses chiens étaient bien. Et puis j'ai dit écoute, je vais peut-être bien venir dans ton club. Et très bizarre parce qu'il avait déjà tout préparé et il me dit voilà ma carte de visite du club. Et donc j'étais la première membre. Et donc c'est comme ça que ça a commencé. Puis je lui ai envoyé plein de gens, tout ça, de mes patients aussi. Et j'ai beaucoup de chiens par exemple qui, je sentais qu'ils avaient besoin de beaucoup plus. Des chiens par exemple, j'ai eu un chien d'agility. Enfin sa mère est une bonne chienne d'agility, je connaissais l'éleveuse et tout ça. Et je vois le chien et je dis mais est-ce que c'est la fille de ce chien ou le fils de ce chien-là ? Il me dit ben oui, tu connais. Je dis ben oui, oui. Et alors je traite le chien et tout mais je voyais qu'il était juste hyper tendu et tout mais je me demande qu'est-ce que vous faites comme sport. Ah mais on fait pas de sport on va juste promener et c'est comme ça que je dis non mais ce chien il est en ordre mais il est juste hyper tendu parce qu'il n'arrive pas à gérer ses émotions, il a besoin de faire quelque chose. Et c'est comme ça par exemple que lui aussi, je l'ai envoyé dans ce club là et maintenant il va régulièrement. Donc ça c'est cool j'aime bien avoir les liens un peu de partout et c'est ce qui se passe dans ma vie.

Qu'est-ce qui vous a amené à pratiquer du canicross dans vos activités ?

Justement parce que Steven était venu et je me suis dit, je vais essayer c'est chouette parce que lui il organise des tours. Moi je ne suis pas très forte en géographie et en ne pas me perdre c'est pas mon point fort. Donc je trouvais ça cool de juste pouvoir les suivre et partager ce moment avec d'autres gens aussi et pas juste seule donc je dirais que c'est plus ça. Et puis aussi avec mon boulot, je sais que c'est bien pour le chien, ça casse pas trop le chien, dépendant de ce qu'on

fait évidemment, parce qu'on peut toujours aller dans l'excès. Mais c'est un sport qui n'est pas trop cassant. Et comme les Dalmatiens, moi j'ai toujours eu des Dalmatiens, ce sont des chiens qui ont beaucoup d'énergie, qui doivent bouger beaucoup, mais qui sont pas spécialement forts à l'écoute. Enfin je veux dire, pour obéissance et tout ça, ils vont faire deux fois un truc sans biscuit et après ils partent. C'est pas leur truc, c'est pas des Border donc c'est vraiment quelque chose qu'ils aiment bien donc voilà. Pour pouvoir faire quelque chose pour partager quelque chose avec mon chien et rester fit et m'améliorer.

Quand vous avez commencé vous aviez déjà votre chien où vous vous êtes dit je vais prendre un chien pour faire le canicross.

Mes deux premiers dalmatiens non. Le troisième que j'ai encore, lui, je l'ai adopté du refuge. Il a fait un peu de canicross, je lui ai appris très chouette avec Zita, donc mon premier chien de canicross, on va dire. Je les ai juste attachés l'un à l'autre et lui, il a appris comme ça le troisième. Maintenant, j'ai pas eu difficile, mais non, il n'est pas à fond, il n'est pas comme les autres chiens qu'on a. Il est plus en mode touriste, pendant les deux premiers kilomètres, il y va, mais après moins. Donc voilà, et puis c'est vrai que Della, la petite jeune, je l'ai prise parce que je voulais de nouveau un dalmatien, elle c'est une brune, et je trouvais que c'était chouette, une fois changer, beaucoup de tâches comme l'ancienne que j'avais. Et en plus c'était la speed des trois chiots qui restaient, je me suis dit celle-là je vais la prendre avec l'idée vraiment de faire du canicross, ça oui. Mais maintenant le chien que je vais prendre, ça c'est sûr, ça c'est vraiment canicross. Sinon si on y va pas, elle va détruire la maison ça c'est sûr c'est un autre genre de chien.

Est-ce que vous courez toujours avec votre chien ou il y a des fois que vous le faites seul donc je suppose en entraînement ?

Seule pour les entraînements mais souvent je prends un chien. C'est vrai que trois quarts du temps moi je prends Sky comme ça elle entraîne un peu sa condition aussi. Comme Nico court on va dire plus souvent avec Rome maintenant. Donc comme ça on garde Sky un peu fit et je sais pas le faire avec la mienne parce qu'elle a horreur, elle veut que faire canicross mais elle veut pas courir comme ça. Et ça ne sert à rien de l'obliger.

Tout d'abord, quels aspects sont différents entre le canicross et la course à pied sans chien ?

Déjà en tant que kiné je veux parler là, musculairement et biomécaniquement c'est tout à fait différent. Courir seul tu vas vraiment devoir plus te pousser vers l'avant. canicross c'est beaucoup en excentrique aussi donc par exemple sur les descentes tout ça il faut s'obliger à se pencher en avant mais en même temps si on n'a pas les abdos pas le, on dit core en anglais mais je pas si on utilise aussi le mot en français, donc le contrôle on va dire du corset du corps donc abdos, paravertébraux, diaphragme tout ça. Si on n'a pas ça sous contrôle on se blesse d'office donc ça et aussi enfin par exemple une grande différence pour moi qui n'est pas toujours chouette c'est que je m'oblige à courir avec des chevillères pour le canicross. Ça fait un peu mal mais du coup au moins je ne me tords pas les chevilles parce que je suis assez sensible à ça. Et c'est différent mais du coup

j'ose vraiment plus y aller, donc tu te lances, tu ne réfléchis pas et juste ça c'est un moment où tu oublies tout comme j'ai plus aussi à l'équitation que quand tu vas courir seule où tu es plus en mode, allez je dois y aller, allez hop hop hop. Donc mentalement tu ne penses à rien, tu essaies juste de te donner pour le plus et aussi le fait que le chien tire, que tu sentes sa foulée ça, ça me fait automatiquement un lien avec l'équitation et tu as envie d'y aller pour le chien. Tu as envie de ne pas être lourde pour le chien, de ne pas le gêner et du coup, c'est, on va dire, une synchronisation entre les deux. Et c'est ça qui est super chouette. Tu sens que le chien veut t'aider aussi et je pense que c'est ça le plus beau du canicross et la motivation aussi.

Y a-t-il des différences au niveau de vos émotions, de votre perception de l'effort, de votre bien être lors du canicross par rapport à la course à pied sans chien ?

Déjà, on va plus vite, donc c'est plus motivant. C'est sur des parcours beaucoup plus chouettes parce qu'en général, pour faire mes courses, on va dire, seule, je vais plus sur les routes et tout ça pour avoir des parcours stables. Mais donc en forêt, déjà, l'effet de la nature, ça fait beaucoup, je trouve, sur l'émotionnel. Le parcours est souvent plus... pas droit, on va dire. Je suis à l'aise maintenant avec mes chevillières. Et aussi, ça varie. Tu peux récupérer un peu... Enfin, ça dépend parce que parfois, tu récupères sur une descente, mais parfois, justement, tu récupères sur une montée en fonction de la traction du chien. Mais c'est beaucoup plus varié. Et le matériel est donc... Enfin, je mets des autres chaussures. Ça, c'est une différence de sensation, on va dire. Mais non, je me sens... Oui oui je me sens beaucoup plus contente, plus heureuse après le canicross, et si ça s'est bien passé, qu'après une séance de course normale ça je dois dire. Je sais pas si c'est pour tout le monde comme ça mais pour moi c'est comme ça.

Quelles émotions, sensations ressentez-vous avant, pendant et après une séance de canicross ?

Avant parfois un peu stressé parce qu'on se met la pression automatiquement un petit peu. Peur j'ai plus, avant j'avais peur, maintenant plus, non. Oui parfois il faut quand même je veux dire alors vraiment avant le matin tu te dis de nouveau si tôt se lever, mais une fois que tu es là, tu dis allez on y va et tu réfléchis plus. Donc un moment où, enfin, avant tu as un moment comme ça où tu penses à rien ça c'est chouette. Pendant tu dis « allez, je fais ça bien, je continue ou j'essaie de m'améliorer ». Donc oui à ça je pense. Quand tu vois en une fois ta montre Garmin qui te dit « j'ai eu plus 10 », tu rigoles avec ça, mais c'est drôle, j'ai jamais eu plus 10. J'ai eu plus 10 ici à la montagne, j'ai jamais eu ça. Je me dis « ok, maintenant je vais plus vite ». C'est bête parce qu'après quand tu cours seule, tu vois le « moins 4 » ou « moins 3 ». Donc ça c'est une motivation pour moi. Et juste, le fait que quand tu dépasses les gens, et que ce dépassement se passent bien, que ton chien va pas vers l'autre chien, ça c'est vraiment gai. Et après tu te sens comme après d'autres sports donc soulagée, contente. Moi je vais toujours regarder mon strava plus quand je fais du canicross que quand je cours normalement, ça m'intéresse moins quand je cours seule parce que je veux pas trop mettre la pression parce que quand je me mets trop de pression mentalement

ça devient compliqué pour moi pour les séances. Mais avec le canicross je regarde quand même plus et c'est cool de comparer les différences des statistiques on va dire. Tu sens que le chien évolue aussi et que tu évolues ensemble donc. Et après, peut-être non pas toujours fatiguée, je dirais parfois même motivée d'encore aller courir mais au final parfois je me garde quand même au calme, ça donne quand même un coup de boost je dirais.

Pratiquez-vous le canicross pour votre plaisir et votre bien-être personnel, pour le plaisir et le bien-être de votre chien ou un mixte des deux ?

D'office un mix des deux, je vais dire un, là pour moi la raison principale comme femme avant c'était surtout hein pour pas grossir et rester fit comme beaucoup de gens je pense. Donc ça c'est ma raison principale, c'était ma raison principale pour courir et c'est peut-être toujours quand même un peu le cas 80% je dirais. Et puis mais enfin peut-être pas 80, parce que j'adore courir et partager le sport avec mon chien. Je sais que quand mon chien aime bien, c'est super. Quand les autres chiens aiment bien aussi. Donc oui, c'est surtout pour aussi améliorer le chien. Et sa durée de vie, son mouvement mécanique, on va dire, les muscler, pour le cœur. Donc c'est autant pour moi que pour le chien.

Quelles sont vos motivations actuelles à pratiquer du canicross ?

Ici c'est m'améliorer pour mon prochain chien, j'ai deux ans pour devenir mieux et puis essayer de bien travailler ça. Et puis avec ma Della vraiment le plaisir et peut-être m'évoluer aussi et l'évoluer aussi mais sans pression on verra ce que ça peut donner.

Quels sont, selon vous, les avantages et les inconvénients d'une telle pratique ?

Je ne sais pas si c'est... Là, je pensais au matériel. Je ne sais pas si c'est un inconvénient, mais je veux dire c'est toute une organisation de savoir quelle chaussure prendre, avoir autant de chaussures, avoir de bonnes semelles, aller régulièrement chez l'ostéo, la nourriture, il faut quand même un peu faire attention. Déjà, moi je ne bois quasi pas d'alcool, donc ça, il n'y a pas de souci. Être régulière, on essaie vraiment d'avoir un schéma, de bien cuisiner, on essaie d'avoir trois légumes à chaque fois. Avant j'aurais jamais fait ça. Donc ça on va dire c'est un peu un inconvénient mais en même temps c'est chouette aussi de bien prendre soin de soi, avec ça on se sent mieux aussi. Sinon c'est toute une organisation aussi, comme je disais avec mon travail pour essayer de faire toutes les séances, c'est vraiment pas toujours facile. J'ai du mal. Le week-end ça va parce que je ne travaille pas le week-end. Mais en semaine, surtout l'hiver, tard le soir, essayer d'encore aller courir quand il pleut, après que tu as mangé à 20h, pour après se relever le lendemain à 6h30. Il faut se motiver quand même. J'essaie de le faire et ça va. Par la météo, parfois, c'est compliqué. Mais sinon, on sait pourquoi on le fait et donc on reste motivé. Et ça aide énormément qu'on est deux à le faire. Surtout pour les compétitions je dirais aussi qu'on s'entraide beaucoup donc ça c'est le plus gros point positif on va dire c'est qu'on le fait tous les deux et qu'on se comprend là-dedans.

La pratique du canicross a-t-elle eu un impact sur votre lien, votre relation avec votre chien ?

Ouais ça c'est sûr tu vis les émotions beaucoup plus fortes je dirais parce que t'as pas juste le fait que tu aimes ton chien, que t'aimes le caresser, passer du temps avec, faire des petites balades et tout ça. C'est vraiment t'entraîner pour et tu apprends aussi, je dirais, à gérer tes émotions toi-même, parce que je dois avouer que quand j'étais plus jeune et donc je courais avec Zita et que parfois elle tirait pas, je comprenais pas et moi-même je me frustra un peu. Alors ici avec Della, tant pis si elle court pas, j'essaye de mentalement être plus mature, on va dire, et savoir bien réagir, parce qu'il faut savoir ce que ça donne comme impact sur le chien. Peut-être que c'est juste pas son jour, peut-être qu'on fait autre chose. Et ça, j'ai beaucoup travaillé là-dessus. Il y a encore du travail à faire, mais ça, c'est pour tout le monde, c'est pas toujours facile. Donc oui, émotionnellement, tu évolues énormément avec ça. Si tu veux bien faire les choses et pas mettre la pression sur ton chien et rester dans le plaisir, mais quand même aussi compétitrice. C'est pas toujours facile, le lien là-dedans, la combinaison de tout.

Qu'est-ce que le canicross vous a apporté et vous apporte ?

Je dirais beaucoup d'amis quand même, ou des connaissances d'amis, oui. Du travail. Ben devenir plus fort avec mon chien, pouvoir courir avec d'autres chiens c'est génial. Voir partout, un peu plus la Belgique on va dire parce qu'on fait quand même quelques kilomètres. Ça m'a appris le camping. Ça m'a appris la montagne. Ça m'a appris d'avoir froid parfois et aussi de bien s'équiper. Chaussettes imperméables, c'est pas mal. Qu'est-ce que ça m'a appris encore ? De s'organiser. Tu vois, quand tu pars en week-end et tout, c'est quand même toute une organisation à prendre tout avec, ne pas se tromper, ne pas oublier les affaires. Ah oui, conduire un camping-car, oser ça. Je ne l'ai fait qu'une fois, mais voilà. Qu'est-ce que ça m'a apporté encore ? Je dirais des chouettes moments avec le club, partager des idées, ce qui est super chouette toujours. Ça, je trouve aussi quand même, je dois dire, c'est aussi en grande partie émotionnel positif, c'est qu'on a toujours des chouettes photos de canicross grâce aux chouettes photographes, à la chouette photographe de notre club. Et ça c'est toujours des beaux souvenirs. Donc oui, du coup, réseaux sociaux, parce qu'on partage nos photos avec notre explication en général de comment une course s'est passée. C'est, on va dire, une petite communauté entre amis sur Facebook, Instagram et tout ce qui se crée aussi. Mais comme on disait les week-ends, le lien avec le coach qu'on a tous les deux, c'est chouette aussi. La motivation du coup, du coup aussi les contacts, du coup mon nouveau chien qui va arriver. Donc en fait vraiment beaucoup, vraiment beaucoup. La motivation de vivre sainement, d'aller se coucher tôt. Ouais je dirais que c'est plus ou moins ça. Et toujours avec l'amour pour nos animaux. Ça c'est le numéro 1.

Selon vous, est-ce que le canicross est accessible à tous ? (Aussi bien pour les personnes que pour les chiens)

Oui, tout à fait. Parce que pour vous dire, au tout début que je voulais courir, avec mon premier chien, je n'avais même pas encore de semelles orthopédiques. J'avais souvent mal à la hanche. J'ai réussi à trouver le bon ostéopathe pour me traiter. J'ai réussi à trouver le bon médecin de sport qui m'a dirigé vers les bonnes semelles orthopédiques donc je viens vraiment de quelqu'un qui avait mal à ce

moment-là après 1,3 km à chaque fois. La traction du chien c'est quand même particulier donc le bon matériel est important. Donc oui même quelqu'un qui a des douleurs ou quoi s'il se fait bien suivre, pourrait le faire, mais évidemment, ça dépend à quel niveau les douleurs sont. Quelqu'un qui a eu des grosses fractures dans la colonne, peut-être pas, et encore. Donc, à ce niveau-là, oui, si on est motivé de courir, de faire du sport, de partager ça avec notre chien, et aussi, c'est accessible pour toutes sortes de chiens. Maintenant, je ne le ferai pas avec un Bulldog Français ou un Bulldog Anglais. Tout Border, tout Malinois, tout Berger même les Shelties mais bon c'est aussi des petits Bergers on va dire. Comme ça on en a plusieurs dans le club on va dire deux trois, les Ridgeback sont très bien. Les Rottweilers parfois même mais ça par exemple c'est plus une race et comme les Bouviers Bernois moi je suis pas fan de faire courir beaucoup ils sont trop larges et ils vont pas tenir longtemps. Par contre, tout ce qui est Braque, c'est top. Même les Labradors, pas les trop massifs, mais les plus fins, ligné chasse. Donc oui, je dirais pour beaucoup de types de chiens, on a parfois des gens, peut-être pas avec un Chihuahua, mais il y a parfois des gens qui courent avec des Jacks et ça se passe bien parce que les Jacks ont beaucoup d'énergie aussi, comme en agility, ils sont très bien aussi, en small. Donc un chien trop lourd ou par exemple un Basset, ça je ferais pas quoi. Mais les Cockers, ils courent en général bien, moi je suis un peu moins fan, ça dépend, les Walking Cockers, j'aime encore bien, mais les Cockers en général ils ont quand même souvent des soucis sur les hanches comme moi je vois, ça dépend du niveau de tout.

Et est-ce qu'il y a des conditions au niveau des âges aussi ? Que ce soit pour la personne ou pour le chien ?

Pour les humains on a vraiment en compétition plusieurs catégories. C'est pour ça que Nico disait dans ma catégorie. C'est parce qu'en canicross, on n'est pas comme en agility où c'est selon l'âge du chien. On n'a pas la classe vétérane pour les chiens plus âgés ou quoi. Je ne sais pas pour les jeunes mais moi je suis senior. Je ne sais pas à partir de quel âge c'est. Je pense que c'est 19 ou 20 ans. À mon avis, ça doit être peut-être plus tard. Jusque mes 40 ans, en tout cas, ou l'année où j'aurai 40 ans, là, ça change, je deviendrai vétérane. Mais avant, je suis senior et ça s'écrit comme SE dans les classements. Tu peux toujours une fois voir les classements sur Goal Timing ou sur Ultra Timing canicross, c'est intéressant pour toi. Et en fait, SE, alors on a FSE, par exemple, ça c'est femme senior et comme ça tu as à chaque fois les catégories. Puis tu as V1 à partir de 40 ans V2 à partir de 50 ans V3 à partir de 60 ans et je pense pas qu'il y a un V4 mais du coup pour les gens c'est possible et niveau compétition tu seras toujours comparé à quelqu'un de ton âge mais par contre le chien il peut changer tu peux avoir un chien ça peut être quelqu'un comme Nico. Nico pourrait courir avec un Shiba et son concurrent pourrait courir avec un gros Greyter ça reste la même catégorie. Et les âges pour le chien au plus petit qu'il est au plus vite qu'il est formé on va dire, pour un gros chien un an et demi, il est limite pas complètement formé genre plus 2 ans. Donc pour vraiment faire beaucoup de traction moi je dirais, j'attendrai deux ans. Je pourrais faire à 10 mois comme il a fait avec Rome mais vraiment sur des courtes distances pour pas surcharger le chien. Donc et après l'âge il faut être

honnête moi mes chiens que je vois de compétition une fois sept ans, je sens de l'arthrose autant en agility que... Pas tous j'en ai une de 11 ans, tu vas peut-être connaître l'Inka. L'âge officiel c'est 18 mois pour pouvoir participer aux compétitions mais la fédération flamande fait 12 mois parce qu'on a deux fédérations donc. Mais sinon à 12 mois on peut déjà faire le fun et le fun c'est une courte distance sans chrono. C'est genre un kilomètre et demi ça reste en dessous de deux kilomètres et là le chien à partir d'un an, il peut le faire et c'est pas mal déjà pour montrer aux chiens ce que c'est la compétition, le fait qu'on te suit et tout ça. Mais voilà, il y a parfois aussi des chiens réactifs ou des vieux qui n'avancent pas. Donc, ce n'est pas toujours, je peux dire ça, ce n'est pas toujours productif à cause de ça. Mais jusqu'à quel âge ? Il y a des chiens qui courent à 11 ans, qui courent encore super bien quand on les garde fit. Mais ce n'est pas juste faire des compétitions et pour le reste, pas d'entraînement. Le chien doit rester entraîné comme pour l'agility. Et il ne doit pas avoir de problème ortho.

Dans le futur, qu'est-ce que le canicross continuerait à vous apporter ?

Je pense la même chose que maintenant et je dirais peut-être d'autres surprises. Non je pense la même chose. Beaucoup de plaisir surtout. Des chouettes moments partagés avec des amis aussi. Des moments après compétition qui sont très sympas aussi. L'entraide entre nous c'est quand même important aussi, on essaye de s'aider, je trouve que c'est chouette. Moi par exemple pour Nico je l'aide beaucoup évidemment avec son chien, avec mon boulot aussi, ou mes connaissances du travail, mais non c'est chouette de pouvoir s'aider aussi.

Quelles indications et recommandations donneriez-vous à une personne qui voudrait se lancer dans la pratique du canicross ?

Moi, je pense toujours d'abord au chien. C'est de faire checker le chien, voir s'il est bien OK pour faire du canicross, oui ou non, et de voir peut-être tout de suite s'il y a des limitations, oui ou non, pour le chien physiquement. Ou déjà juste le poids, par exemple, la nourriture, des choses comme ça. Il faut vraiment bien se laisser conseiller. Je vois en fait la plupart des gens qui veulent faire du canicross, que je connais, qui viennent via moi, je les envoie au club et je leur demande de prendre contact avec Sarah donc la responsable du club pour déjà avoir une séance d'introduction. Ça c'est important de pas juste commencer parce que les gens en général ils savent pas qu'il faut rester en dessous de 23 degrés en général même mieux en dessous de 15 degrés pour le chien, qu'il faut pas faire des 10 km tout de suite avec un chien, c'est pas comme nous, pas des 5 non plus mais vraiment des courtes distances. Bon le matériel pour le chien est important, mais aussi le matériel pour nous. Aussi se faire checker régulièrement pour être au top pour soi, donc qu'on n'a pas de limitation dans notre mobilité. Et puis peut-être aussi juste comment agir, comment réagir sur ton chien, pour ne pas le forcer, ne pas le dégoûter. Je pense que c'est même le plus important, avoir des conseils là-dessus. Bien s'échauffer, c'est de nouveau mon boulot qui parle, mais bien s'échauffer, bien marché après. Et aussi vraiment savoir c'est quoi le canicross parce que beaucoup de gens ils partent et ils commencent quoi. Des fois avec un harnais julius, les cas neufs là c'est une catastrophe ou sur le collier et ça c'est pour pleurer. Ou des gens qui courent avec un chien qui boite mais qui voient pas

que le chien boîte ou qui se mettent travers en courant et disent mais il fait ça toujours. Ça c'est des choses je trouve ça vraiment très grave pour le chien et c'est super important de se faire checker. Par quelqu'un aussi, je dois quand même essayer de dire par quelqu'un qui a un diplôme le plus reconnu possible. Parce que moi, j'ai d'abord fait la kiné pour vraiment me spécialiser après à l'unif à Gand pour les animaux, je n'ai pas fait un bête petit... parce que maintenant, il y a plein d'écoles qui se créent, les profs n'ont même pas de diplôme, c'est une catastrophe et les gens s'appellent physio-animal et ostéo même plus donc ça pour moi c'est le plus gros danger peut-être aussi dans le monde sport canin, que les gens savent la différence et essayent de se faire conseiller par des gens qui s'y connaissent vraiment, qui sont bien formés ça c'est le plus gros danger aussi. Même chose avec le matériel tu vas au magasin je sais pas moi, poil et plume, il y en a qui vont mieux t'aider que d'autres, parce qu'ils s'y connaissent pour les harnais je veux dire surtout parce qu'il y a beaucoup de gens et ils doivent changer d'harnais, moi-même je l'ai eu aussi que je dois changer d'harnais parce qu'au final quand c'est en traction il va quand même un peu trop loin derrière les côtes. Il faut essayer, il faut pas s'arrêter juste à un harnais non plus parce que le chien évolue. Vraiment rester ouvert à ça. Pas spécialement resté à une marque ça aussi je trouve ça important de voir ce qui est mieux pour le chien et pour nous.

Qu'est-ce que vous changeriez dans votre pratique du canicross au regard du passé ?

Ben avant j'avais pas du tout de trottinette et maintenant enfin j'en ai acheté une que je suis en train de faire refaire. Donc je vais faire plus de trottinette parce que comme ça, le chien pour le focus la motivation c'est génial donc l'idée c'est de faire plus ça. Parce que comme il y a la vitesse, le chien préfère en général. On peut apprendre comme ça sur des courtes distances c'est quoi le focus, la motivation, c'est quoi le but. Donc ça bien checker mon chien mais ça je fais déjà. Donc changer de chien, pour avoir un chien de course, c'est pas gentil pour mon chien. Pour pas avoir d'attente sur un chien, je peux pas avoir des attentes incroyables tout doit être en perspective c'est plus ça tu peux attendre plus d'un chien qui est fait pour qu'un chien qui à la base enfin ses frères et sœurs ils sont peut-être juste des chiens de famille. Il ne faut pas mettre des attentes impossibles sur le chien, parce qu'on va se frustrer tous les deux. Donc, faire attention à ça. Et rester ouverte pour tout ce qui est nouveau matériel, tout ça. Voir biomécaniquement ce qui est intéressant parce qu'on aura encore beaucoup d'améliorations à mon avis là-dedans aussi pour le canicross, les longes de traction qui changent, plus élastiques parfois, toutes ces choses-là, rester ouvertes à l'innovation, je pense que c'est important. Et les techniques de traitement aussi pour les chiens donc ça c'est important. L'éducation, continuer à se former à ce point-là aussi.

Quels sont vos projets futurs vis-à-vis du canicross (Compétitions, formations, challenges, ...) ?

Ici, déjà d'abord la grosse formation que je vais faire et que Nico m'accompagne, c'est qu'on va en Alaska et là je vais juste vraiment apprendre qu'est-ce qu'un chien de traction. Donc ça c'est le côté professionnel on va dire. Et puis continuer

mes coachings avec Anto. J'allais peut-être voir aussi pour des chaussures de course un peu avec un peu plus amorti pour avoir moins de chocs. En compétition oui donc j'ai le canitrail le 15 décembre à Bruxelles. Ça va être chouette pour faire un peu de matériel vidéo quoi ou même photo pour dans ton mémoire, ça serait très chouette tu peux même demander à la photographe de notre club aussi si elle n'a pas quelques photos pour toi parce que ça c'est super cool ça tu peux un peu expliquer ça tu peux rajouter, moi aussi j'ai fait deux mémoires, tu peux rajouter en attachement comment on dit ça ? Annexe donc ça ça peut être cool et puis qu'est-ce que j'ai d'autres encore ? On a va à Volmunster, c'est le 16-17 novembre, c'est la Fédération Flamande. Là j'espère pouvoir courir avec... C'est pas ça ? Je me trompe ? C'est la Fédération Belge, je me trompe. Donc c'est la même Fédération. Ça j'espère pouvoir le faire avec mon chien parce qu'elle avait été fort malade après sa stérilisation et ici on a fait sa dernière prise de sang. Si tout va bien, elle a plus besoin d'antibiotiques et je pourrais commencer à me préparer pour ça. On n'a plus beaucoup de temps mais je pense que ça va aller, je vais faire une courte distance et de nouveau pas d'objectif, juste pour pouvoir courir avec elle en bonne santé. Ce serait très chouette. Non pas le fun, je vais faire la courte distance je pense, mais pour le fun. Il y a quoi d'autre comme compétition ? C'est tout en fait. En France il y a quelque chose encore, mais je ne sais pas si je vais faire ça. Ça dépendra de mon chien et de qui va, pour voir s'il y a d'autres chiens avec qui je peux courir. Et l'année prochaine, je compte recommencer le challenge et j'espère pouvoir le faire avec Della complètement. Ça serait magnifique. Même si c'est qu'en courte distance et qu'il n'y a que le long qui compte, je pense. Ah oui, ça, tu racontais les différences de distance ? En canicross, avec la fédération belge et la flamande aussi et partout dans le monde, on a donc d'abord... Oui, oui, t'as expliqué. On a d'abord le bike non le scooter donc c'est la trottinette c'est en général 5, 6 km je pense. Puis on a le bike c'est plus ou moins la même distance et puis on a le canicross long qui va être aussi plus ou moins cette distance et puis on a la distance on a d'abord les enfants ou des minimales ouais aussi pour des enfants et puis tu as la distance courte et tu as aussi le fun donc tu as vraiment plusieurs options et la distance courte c'est genre 3,5km max en général. Mais donc du coup les bons coureurs sur le canicross court et le long sont pas toujours les mêmes parce qu'ils tiennent plus longtemps sur une longue distance mais qui sont pas très forts sur le court par exemple. Mais pour les sélections c'est le long qui compte donc c'est pour ça que je disais tant pis pour le challenge enfin peut-être avec un autre chien si j'ai toujours le même chien mais sinon le court je vais essayer de le faire avec ma chienne ce sera chouette.

Souhaitez-vous ajouter quelque chose au sujet de votre expérience du canicross ?

Je dirais du nouveau, mais c'est du nouveau du côté professionnel. J'espère pouvoir continuer à aider plein de chiens de sport, beaucoup de canicross aussi, pour pouvoir aider à évoluer le sport sans que les chiens se surchargent. C'est important pour moi, personnellement aussi. Enfin, c'est pro, mais ça fait une grosse partie de moi, comme c'est une passion.

ANNEXE 12 : ENTRETIEN 8 (E8)

Quelle est votre activité professionnelle actuelle ?

Je suis fonctionnaire.

Depuis combien de temps (années/mois) pratiquez-vous le canicross ?

Ça fait 3 ans.

Avec quel(s) chien(s) pratiquez-vous le canicross ? (Âge(s), nom(s), race(s), ...)

Donc c'est une femelle, elle s'appelle Ulysse, c'est un Border Collie.

Et donc ça c'est votre chien à vous ?

Oui, j'en ai qu'un seul.

Ok, il n'y en a pas d'autres dans la famille.

Non.

Avez-vous suivi une formation particulière en canicross ?

En fait ici, depuis le début de saison, je vais dire fin août, je suis reprise en tant que coach du club canicross de Jamioulx. Et ça, la présidente du club nous a dispensé une formation en tant que coach canicross.

Faites-vous partie d'un club ?

Oui, canicross de Jamioulx, oui. Je fais une seule sortie semaine avec le club et le reste je les fais toute seule ou avec des amis.

Pratiquez-vous le canicross seul ou en groupe ?

Avec d'autres personnes mais ça m'arrive aussi de courir seule.

Où pratiquez-vous le canicross ? (Forêt, route, ville, sentier, ...)

Le canicross, c'est principalement dans les forêts. Les sentiers, ça peut arriver. Sur les routes, on évite aussi au niveau du bien-être animal

En moyenne lors d'une sortie, combien faites-vous de kilomètres ?

Si on reste purement avec le club, les entraînements durent une heure. Sinon, moi, je peux faire une sortie en plus ou moins deux heures avec le chien ou alors une vingtaine de kilomètres, quelque chose comme ça.

En moyenne combien de sorties faites-vous sur une semaine/un mois ?

En canicross pur ? Parce que des fois je fais des sorties où je cours sans le chien...

Oui en canicross pur pour commencer ?

Canicross, je vais dire entre deux et trois heures. Je pense que je peux rajouter une heure à une heure et demie en plus par semaine où là, je cours sans chien.

Et ça vous faites ça sur trois, quatre séances sur la semaine ?

Je suis autour de cinq séances semaine.

Etes-vous régulier(-ère) dans votre pratique ? Avez-vous un programme d'entraînement ?

J'ai plus ou moins un programme mais que j'ai déterminé moi. Et oui, je suis régulière. Toutes les semaines, je fais à peu près... Je suis ce programme-là, selon les objectifs que j'ai.

Participez-vous à des compétitions ?

Oui.

Donc, sur toute l'année ou une période particulière ?

Non, toute l'année. Les compétitions canicross, c'est plus en automne et en hiver, parce que quand il fait trop chaud, le chien c'est pas possible et en dehors de ces périodes-là, je fais plus des compétitions alors sans chien.

Comment définiriez-vous votre niveau ? (Débutant, loisir, confirmé, ...)

Je dirais confirmé, voilà.

Pratiquez-vous d'autres activités canines ? (Obéissance, Ring, Agility, ...)

Non, moi que canicross.

Et canitrail aussi des fois ou vraiment ?

Oui, canitrail aussi. D'ailleurs, plus canitrail que canicross. Canicross, c'est caractérisé par des distances très courtes, entre 3 et 5 kilomètres, que moi, je préfère les distances beaucoup plus longues.

Pouvez-vous m'expliquer quel intérêt aviez-vous pour la course avant de découvrir le canicross ?

Je détestais, je n'en pratiquais quasiment pas.

Comment avez-vous découvert le canicross ?

En fait, j'ai pris un chien donc mon chien actuel, je savais que c'était une race qui avait besoin d'énormément d'activités et j'avais aussi besoin d'activités donc tant qu'à faire j'ai cherché une activité à faire à partager avec mon chien.

Mais donc vous aviez votre chien vous l'avez eu pas dans le but premier de faire du canicross, c'est plus, vous vous êtes dit je veux ce type de chien donc il faudra lui trouver une activité...

Je voulais un chien qui me permettrait d'être active et donc c'est comme ça que je me suis tournée vers cette race de chiens là et dans le résumé de cette race-là, on disait voilà, les Border Collies sont très bons en canicross et j'ai dit pourquoi pas et voilà.

Et donc c'est en cherchant les races que vous avez entendu parler du canicross, enfin comment vous avez entendu que ça existait ?

Oui avec des recherches internet pour les activités pour les chiens actifs.

Et donc, c'est vraiment le fait d'avoir votre chien qui vous a décidé de faire du canicross et de rajouter ça dans vos activités ?

Oui.

Tout d'abord, quels aspects sont différents entre le canicross et la course à pied sans chien ?

En fait la course à pied, moi je n'aime pas courir toute seule et je trouve qu'en canicross, peu importe le jour ou l'heure, je dis à mon chien on va courir, elle me dit ok, on va courir. Et donc, c'est un peu la difficulté sans chien, c'est de trouver un binôme qui est motivé tout le temps, disponible et tout. Pour moi, c'est ça qui est la différence.

Et donc, quand vous, vous allez courir, parce que vous m'avez dit, des fois, vous n'allez pas tout le temps à des séances de canicross, mais quand vous allez courir, entre guillemets, pour vous, est-ce que vous prenez quand même le chien en mode jogging ou vous allez courir toute seule ?

Non, quand je cours, pour moi, toute seule, là, j'essaie d'être accompagnée d'une autre personne. Mais je fais mais sans chien.

Donc avec votre chien, vous ne faites vraiment que des séances de canicross,

vous n'allez jamais le prendre en mode jogging avec une longe ?

Non.

Y a-t-il des différences au niveau de vos émotions, de votre perception de l'effort, de votre bien être lors du canicross par rapport à la course à pied sans chien ?

Ben oui, moi j'aime davantage partager ça en canicross que d'être toute seule, puis il y a cet aspect notamment quand on participe aux compétitions de voir que son chien, il se dépasse, on voit qu'il aime courir, c'est quelque chose d'assez... je ne vais pas dire gratifiant mais ça fait quelque chose parce que le chien, il ne court pas pour avoir une médaille en fin de compte, il court pour faire plaisir à son maître et je trouve ça un sentiment assez touchant.

Et au niveau de la perception de l'effort, est-ce qu'il y a une différence quand votre chien vous tracte ?

Au niveau purement physique ou ressenti ?

Au ressenti, un peu de tout.

Au ressenti, c'est un plaisir partagé et tout. Autant, on se base beaucoup sur la relation avec le chien, parce que si je vois que mon chien est en forme et tout, elle va avoir tendance à me motiver. Que si je vois par exemple qu'elle est un petit peu plus dure ou quoi, je vais peut-être aussi moi m'adapter à sa cadence et l'inverse. Et au niveau physique, oui, il y a clairement une différence avec un chien qui tracte.

Donc c'est plus facile ou plus compliqué pour vous quand le chien tracte ?

La plupart du temps, c'est plus facile. Après, par exemple dans les grosses descentes ou quoi, avec le chien qui tracte, c'est beaucoup moins facile.

Quelles émotions, sensations ressentez-vous avant, pendant et après une séance de canicross ?

Je suis content de l'avoir fait. Souvent, c'est un bon moment.

Pratiquez-vous le canicross pour votre plaisir et votre bien-être personnel, pour le plaisir et le bien-être de votre chien ou un mixte des deux ?

C'est un mix des deux.

Depuis le départ ou ça a un peu évolué ?

Non, depuis le départ, au départ je pense que c'est un peu égoïstement, c'est une décision que j'ai prise et puis maintenant, je vois le plaisir qu'elle a de courir. Je pense que si du jour au lendemain on devait arrêter de courir, elle-même dans son équilibre, elle le vivrait mal.

Quelles sont vos motivations actuelles à pratiquer du canicross ?

Ici, j'ai atteint une certaine condition physique que j'ai envie de garder. Et puis, on a deux, trois petites compétitions qui arrivent d'ici la fin 2024. Donc, c'est surtout ça quoi, garder le niveau, garder le cap.

Quels sont, selon vous, les avantages et les inconvénients d'une telle pratique ?

Les avantages, j'en ai déjà parlé. C'est avoir toujours un binôme hyper motivé, à partager la course, etc. Je trouve qu'être en relation avec l'animal ça apporte aussi beaucoup de bien au niveau psychologique et autres. Et les inconvénients, je pense que c'est quand même une pratique qui coûte relativement cher parce que

comme toute discipline où il y a un animal, il faut rajouter au simple fait de la course à pied où il faut être soi-même équipé, il faut rajouter l'équipement du chien, il faut aussi rajouter tout ce qui est frais vétérinaire et tout ça quoi.

La pratique du canicross a-t-elle eu un impact sur votre lien, votre relation avec votre chien ?

Oui, clairement. Je pense que c'est quand on est en canicross, on est un binôme. Et donc, on a créé une relation comme ça de binôme qui, je pense que si ça avait été juste un chien de famille, on aurait créé... On a créé une relation à part, je veux dire, du fait qu'on passe des moments comme ça ensemble.

Qu'est-ce que le canicross vous a apporté et vous apporte ?

Ce que ça m'apporte c'est du bien-être, aussi bien physique que psychologique, comme un peu toute, je vais dire activité physique en général. Mais puis, je pense que le fait de faire partie d'un club aussi ça apporte une certaine ouverture qui est propre à la discipline, rencontrer des gens etc, un monde que je connaissais pas avant.

Selon vous, est-ce que le canicross est accessible à tous ? (Aussi bien pour les personnes que pour les chiens)

Le canicross n'est pas accessible à tous les chiens, encore une fois il faut toujours garder l'aspect bien-être animal. Il y a des chiens qui n'aiment pas courir. Il y a des chiens qui, au niveau physiologique, je vais dire, ne sont pas faits pour courir. Je pense notamment à tous les chiens qui ont le nez écrasé, qui ont donc des déficits respiratoires et tout ça. Est-ce que c'est ouvert à tous ? J'ai envie de dire oui. En tant qu'amateur, pourquoi pas ? Tout le monde peut prendre son chien et aller courir et partager ça avec son chien.

Et au niveau des âges, que ce soit pour les hommes ou pour les chiens, est-ce qu'il y a un âge particulier à commencer ou à éviter de ne pas faire à cet âge-là ?

Pour les personnes, moi je pense que c'est bon pour tout le monde après toujours selon le ressenti, si je dis que les entraînements canicross c'est dans des bois, le sol, il y a des racines, il y a des pierres, il y a des ceci, donc que chacun commence la pratique en prenant compte de tous ces inconvénients-là. Et pour les chiens, le chien encore, il y a cet aspect où il tracte, et donc on préconise toujours d'attendre la fin de la croissance du chien, et ça c'est encore tout ce qui est bien pour un être animal. Pour moi, oui, c'est une question de but. On n'est pas obligé de viser des chronos, des trucs comme ça, si on a juste envie de sortir avec son chien tout le monde sait le faire.

Mais donc oui en attendant là il faut que le chien soit formé donc peut-être vers ses un an.

Ouais c'est ça, ça dépend des races je sais bien les plus grandes races, ils ont leurs squelettes qui se développent pendant plus longtemps mais oui, vers un an c'est un bel âge.

Dans le futur, qu'est-ce que le canicross continuerait à vous apporter ?

De la motivation pour courir, enfin faire du sport. Je pense que oui, toujours ne pas être sédentaire quoi.

Quelles indications et recommandations donneriez-vous à une personne qui

voudrait se lancer dans la pratique du canicross ?

Je trouve ça un chouette sport qui devrait tendre à se faire connaître. Parce qu'au-delà d'être avec son chien, comme on est dans la nature, c'est aussi des moments un peu privilégiés qu'on passe.

Qu'est-ce que vous changeriez dans votre pratique du canicross au regard du passé ?

L'erreur, c'est un peu, je pense, commune à tous les sports. En tant que débutant, ne pas se sentir légitime ou des choses comme ça. Ou de vouloir atteindre des scores, je vais dire, un peu trop vite. Au lieu de simplement profiter du sport en lui-même quoi.

Quels sont vos projets futurs vis-à-vis du canicross (Compétitions, formations, challenges, ...) ?

Ici, fin, c'est le mois prochain. En décembre, il y a un canicross de 20 km. Moi, j'ai déjà couru 20 km plusieurs fois mais mon chien non et donc c'est le challenge ici, c'est de courir cette distance là pour mon chien et de voir que c'est quand même quelque chose qui la garde motivée aussi quoi, parce que si c'est à contre-cœur c'est pas le but.

Souhaitez-vous ajouter quelque chose au sujet de votre expérience du canicross ?

Je ne sais pas, j'ai un peu tout dit je crois.

ANNEXE 13 : ENTRETIEN 9 (E9)

Quelle est votre activité professionnelle actuelle ?

Je suis chargée de projet.

Depuis combien de temps (années/mois) pratiquez-vous le canicross ?

J'ai commencé en 2000... attends, en 2015. Donc ça va bientôt faire 10 ans.

Avec quel(s) chien(s) pratiquez-vous le canicross ? (Âge(s), nom(s), race(s), ...)

J'ai commencé avec mon chien Nalu. J'ai attendu qu'elle ait un an pour commencer. Elle est née en 2014. C'est avec elle que j'ai pratiqué principalement jusqu'à ses... Ça fait peut-être 9 ans on va dire, que je pratiquais régulièrement. Là, maintenant, elle va sur ses 11 ans, donc je sens que ça devient difficile pour elle. Elle ne tient plus les distances comme avant. Je le fais encore de temps en temps. Enfin, je vais encore de temps en temps courir avec elle en canicross, parce que je vois qu'elle adore ça. Quand je sors son harnais, elle devient folle. Mais voilà, moi, c'est plus une sortie pépère et ce n'est pas trop de ça que j'ai envie. Et alors, entre-temps, j'ai pris un deuxième chien, Ouna, c'est un berger Tervuren. Et elle, elle va sur ses quatre ans. Donc, ça fait trois ans que je pratique avec elle. Et elle, par contre, elle court vraiment très bien. C'est très agréable de courir avec elle.

Et le premier chien, c'est quoi comme race ?

Un berger blanc suisse.

Et ici, le deuxième chien que tu as pris, c'était vraiment dans le but de faire du canicross ?

Oui. Je ne fais pas que du canicross, je fais d'autres activités avec mes chiens. Mes chiens, c'est un peu comme mes bébés.

Et donc, tu as d'autres chiens dans la famille ?

Oui. On en a trois en tout. Mon compagnon a un Border Collie qu'il avait avant qu'on soit ensemble. Il a été le chercher à la SPA de Charleroi et lui va sur ses 10 ans ici, dans un mois.

Et lui, il fait aussi du canicross avec ou pas du tout ?

Il l'a fait pendant toute une période, mais mon compagnon a fort mal aux genoux, donc il ne fait plus trop. C'est un chien qui vient de la SPA et qui a difficile, il ne s'entend pas du tout avec les autres chiens. Donc, par exemple, en groupe, les croisements, c'est compliqué, ce n'était pas très agréable.

Avez-vous suivi une formation particulière en canicross ?

Quand même. Je ne sais pas si on t'a parlé du canicross de Jamioulx, vraiment l'ASBL.

Il y en a plusieurs qui participent, qui me disent qu'ils sont là dans le club.

Mais je ne sais pas si je dois savoir d'autres choses.

En fait, on l'a créé avec une copine, Céline Stielemans. En fait, on s'est rencontré vraiment par hasard elle et moi et on parlait du principe qu'on avait envie toutes les deux de faire de la course à pied en canicross avec d'autres personnes, de vraiment participer à un club. Et à ce moment-là en 2015 du coup ça n'existait pas, il n'y avait pas vraiment de club en Belgique, il y avait juste la fédération mais il n'y avait pas des entraînements réguliers. Donc nous, on a commencé à proposer ça à Jamioulx. À ce moment-là, on ne s'y connaissait vraiment pas du tout mais voilà, pleine de bonne volonté. Et puis en fait, le club a bien marché, je pense qu'il y avait quand même une demande, quelque chose qui fonctionne bien. Et au fur et à mesure, on s'est formé sur le tas, le fait de donner des entraînements, voir ce qui fonctionne, ce qui ne fonctionne pas. Et puis, moi, j'ai eu la chance, grâce à ça... Je l'avais mis dans mon CV, ça m'a ouvert une porte à la commune de Charleroi, où j'ai postulé à un poste d'animatrice socio-sportive, parce que je suis assistante sociale de formation. Et moi, je considère que c'est vraiment grâce au club et grâce à cette expérience bénévole que j'ai obtenu un CDI à la ville de Charleroi. Et donc, dans le cadre de ce boulot-là, j'ai pu faire des formations vraiment en lien avec le sport. J'ai fait un truc, c'était plus sur l'anatomie, plus essayer de comprendre, enfin tu sais de quoi je parle. Et alors, qu'est-ce que j'avais fait d'autre ? J'avais fait ça et plus des techniques pour coacher, on va dire, animer un groupe. Mais moi, c'est vraiment animation socio-sportive, c'était fort axé sur le social, c'est un public précarisé que je rencontrais, donc c'était pas vraiment allié au le sport, c'était pour avoir des notions quand même sur le sport.

Ok, et donc ici c'est toi qui as créé le club, avec donc, c'est une amie à toi ?

En fait on se connaissait pas de base, j'avais commenté un post Facebook d'une marque qui vendait du matériel de sport canin, j'avais commandé en demandant si lui connaissait des clubs qui faisaient ça et Céline avait répondu « ah moi aussi je suis de Charleroi, si tu veux on peut aller courir ensemble » sauf qu'à ce moment-là moi, des personnes pour courir j'en avais dans mon réseau, c'est pas ça que je cherchais, je cherchais pour un club et puis une semaine après, je lui ai quand

même répondu et en fait on s'est rendu compte qu'on avait plein de choses en commun, elle habitait à 5 km de chez moi de l'autre côté du bois et alors on allait dans le même club canin avec nos chiens et oui c'est de là que ça a commencé, et puis au fur et à mesure on est devenu amies parce qu'on avait des profils un peu différents mais au final nos ambitions étaient les mêmes et donc c'était cool.

Et donc toi, tu donnes des entraînements dans ce club ?

J'ai arrêté y a 2-3 ans parce qu'avec le covid ça a pas fait du bien forcément au club. On a quand même perdu des membres, enfin beaucoup de membres à cette période-là. Et puis moi, Nalu prenait de l'âge à ce moment-là et je n'arrivais plus à courir, encadrer, parce qu'il faut savoir suivre le groupe, l'encadrer et gérer son chien en même temps. Et ce n'était plus trop ça. Et puis du coup, j'avais pris l'autre chien en me disant, je pourrais reprendre avec la deuxième, avec Ouna, sauf qu'elle a un caractère quand même vachement bien trempé, je dois faire attention avec les autres chiens et je n'arrive pas à être assez concentrée sur ma course, à encadrer le groupe, gérer mon chien, mon effort personnel, je n'arrive pas à tout faire en même temps donc j'ai décidé d'arrêter.

Mais tu vas encore au club ou plus du tout du coup ?

J'ai repris cette année pas de façon hyper régulière, mais par rapport aux autres années, mon chien progresse quand même dans son comportement. Donc j'ai plus facile maintenant et je peux retourner au club.

Et donc les sorties, est-ce que tu les fais seulement avec le club ou tu fais des sorties aussi toi seule avec ton chien ?

Je fais les deux. Je fais parfois avec le club, parfois seule avec mon chien. Et parfois, on se retrouve avec quelques personnes du club avec qui on s'entend bien, avec qui on a un niveau semblable. Et là, on va courir ensemble en dehors du club.

Est-ce que tu pratiques toujours, on va dire, seul avec ton chien ou est-ce que tu le fais en groupe avec d'autres personnes et d'autres chiens ? Donc ça dépend un peu des deux je suppose.

Oui.

Où pratiques-tu le canicross ? (Forêt, route, ville, sentier, ...)

Forêt, quasi tout le temps. Là, pour l'instant, j'habite à Landelies donc on a quand même la chance d'avoir des beaux bois autour de chez nous et alors très rarement les champs, quand je ne sais pas prendre la voiture ou quoi mais j'évite la route.

En moyenne lors d'une sortie, combien fais-tu de kilomètres ?

Ça dépend vraiment, par exemple, pendant l'été, mes chiens, ils gèrent pas trop la chaleur donc, je fais très court. Parfois c'était maximum trois kilomètres que je faisais par exemple au mois d'août. Et là maintenant, je recommence tout doucement et c'est de faire des plus longs. Là j'aimerais bien participer au Cani Christmas Trail. Là, c'est 11 km et là, ça devient un peu beaucoup, on n'est pas tout à fait prête. Je dirais que la moyenne c'est 6-7 km. On fait souvent du long en hiver et du court l'été.

En moyenne combien de sorties faites-vous sur une semaine/un mois ?

Ça aussi c'est très variable, au moins une je dirais par semaine et maximum quatre peut-être, quand je suis vraiment motivée et que j'ai des jours de congés.

Et donc ça les sorties quand tu me dis quatre, c'est vraiment quatre canicross ou est-ce que tu fais aussi une sortie de toi toute seule ou plus en jogging ?

Non c'est quatre canicross, mais ça c'est quand même rare quatre.

Et tu ne fais pas de sorties on va dire toi seul en courant ou avec ton chien qui court mais sans te tracter ?

Si, l'année passée j'en ai fait plus parce qu'on avait un objectif avec d'autres personnes du club de faire... c'était le semi-marathon de Charleroi donc ça, on a participé donc là, on s'était entraîné plus sur de la route donc là, on allait courir sans les chiens et alors ouais, l'hiver quand il fait mauvais parfois, je vais courir et là, je lâche les chiens, mais je suis un peu contre les personnes qui lâchent leurs chiens, qui n'ont pas le contrôle donc j'essaie de faire très attention quand je lâche les miens, de ne pas déranger les autres personnes, donc c'est rare quoi.

Etes-vous régulier(-ère) dans votre pratique ? Avez-vous un programme d'entraînement ?

Non j'ai pas de programme, je fais vraiment au feeling en fonction de mon temps disponible et mes envies.

Participez-vous à des compétitions ?

Je commence doucement parce que comme je disais, mon chien est pas toujours facile donc elle a du mal à gérer ses émotions et du coup, en compétition il y a beaucoup de... elle sent l'ambiance et donc elle s'énervait vite et je trouvais que c'était pas propice à son bon développement on va dire et donc, je commence tout doucement à faire des courses. L'année passée, on en a fait quelques-unes, des trails ouverts aux gens qui traquent des chiens mais qui sont plus axés sur les humains et du coup, l'ambiance était quand même plus calme. Que là ici, on a participé au trophée il y a deux trois semaines. On a fait deux courses mais là, les chiens gueulent et là, je sens qu'on les stressait aussi.

Comment définiriez-vous votre niveau ? (Débutant, loisir, confirmé, ...)

Pas débutant, ça non. Je ne sais pas, entre loisir et confirmé.

Pratiquez-vous d'autres activités canines ? (Obéissance, Ring, Agility, ...)

Oui, enfin plus actuellement, mais j'ai fait beaucoup d'obéissance avec Nalu. Je crois que j'ai fait deux ans. J'ai fait aussi deux ans avec Ouna au club de Jamioulx. Et puis, j'ai fait de l'agility avec Nalu et un tout petit peu avec Ouna. J'aimerais bien en faire plus mais c'est difficile de trouver des cours. Le mordant j'ai voulu mais je n'ai pas vraiment persévéré non plus. Sinon je vais les balader quasi tous les jours. Je fais un maximum de choses avec elles mais je ne fais pas partie vraiment de structure, je ne suis pas vraiment des cours. Je la prends au travail.

Et alors les cours d'obéissance que tu me dis, c'est dans quel club, ça ? C'est à l'Entente canine à Jamioulx.

Et tu ne fais que canicross, tu ne fais pas avec VTT ou trottinette ?

Moi, non, parce que je ne suis pas spécialement à l'aise sur vélo, etc. Enfin, pas suffisamment, en tout cas, avec un chien. Mais mon compagnon, lui, il fait un petit peu.

Avec son chien, lui, ou avec les tiens ?

Plutôt avec Ouna, maintenant.

Pouvez-vous m'expliquer quel intérêt aviez-vous pour la course avant de découvrir le canicross ?

Je courais déjà avant d'avoir un chien, j'ai commencé en rétho parce que j'avais une prof de sport qui aimait bien la course à pied et à ce moment-là, je convoitais le prix du mérite sportif de l'année. Je l'ai pas eu mais voilà, j'avais envie de, je ne sais pas comment dire, m'intéresser en tout cas davantage au sport et à la course à pied. Donc, je m'étais mis un peu cette année-là. Et en plus, vu que j'avais 17 ans à ce moment-là, j'ai participé au challenge Hainaut. Et je crois qu'il y avait très peu de personnes dans ma catégorie, dans mon âge. Et du coup, j'étais souvent sur le podium. Du coup, c'était trop motivant parce que vraiment, je n'ai pas un super niveau. Mais du coup, je crois que ça m'avait motivée aussi. Et je crois que j'ai couru deux ans, mais de façon vraiment pas régulière, sans chien. Et puis après, à ce moment-là, mon papa a bien voulu que je prenne un chien. Et là, je savais que je voulais un chien avec qui je pouvais courir. C'était un critère.

C'est ça, donc le premier chien que tu as pris, c'était aussi un peu dans le but de courir avec. Tu as choisi une race qui pouvait...

Oui, je voulais un chien polyvalent. Je voulais un chien avec qui je pouvais faire plein de choses. Et clairement, je l'ai eu. Elle est vraiment hyper polyvalente. Je ne voulais pas faire de la performance non plus, ça n'a jamais été mon objectif.

Comment avez-vous découvert le canicross ?

Je ne sais plus. Je ne me souviens plus, c'était il y a trop longtemps. Ou alors comme je te disais, sur le groupe Facebook, là où j'avais mis un message et je ne sais plus.

Qu'est-ce qui vous a amené à pratiquer du canicross dans vos activités ?

Donc je courais déjà avant mon chien, j'ai pris un chien en disant je veux courir avec, j'ai quand même attendu qu'elle ait un an parce qu'on dit d'attendre la fin de la croissance pour courir avec et j'ai toujours su que je voulais courir avec mon chien donc il n'y a pas vraiment eu un déclencheur.

Ok, c'est naturel en soi pour toi.

Oui.

Tout d'abord, quels aspects sont différents entre le canicross et la course à pied sans chien ?

Je dis toujours que c'est complémentaire, mais c'est pas pour moi, ce n'est pas comparable non plus. Parfois, je participe à des courses de trail avec mon chien en traction. Et par exemple, ça m'est arrivé l'année passée, où je me suis retrouvée deuxième femme de la course. Les gens voulaient me mettre sur le podium mais je leurs ai dit que ce n'était pas du tout comparable. Il y a une personne derrière moi qui est bien plus méritante parce que moi, sans le chien, je serais à la fin du peloton. Je dis toujours que pour moi, on ne devrait pas les mettre ensemble sur une course, on devrait faire des classements différents chien et humain. Sinon, clairement, moi, je suis beaucoup plus rapide quand j'ai le chien. Je gagne facile 2-3 km/h, je pense. C'est beaucoup plus motivant aussi. Si je cours toute seule et que je suis dans une côte et que j'en ai marre, je vais m'arrêter. Tandis que s'il y a le chien qui est devant moi qui tracte, je sais que Ouna, elle donnerait sa vie pour courir. Elle est hyper focus dans son effort. J'essaie de lui faire honneur, entre

guillemets, j'essaie de la suivre. Donc c'est motivant aussi.

Y a-t-il des différences au niveau de vos émotions, de votre perception de l'effort, de votre bien être lors du canicross par rapport à la course à pied sans chien ?

Clairement, je trouve ça plus motivant. Oui, outre le fait que c'est motivant, c'est chouette de partager ça avec quelqu'un. Comme je te disais, mes chiens, c'est comme mes bébés. Je prends beaucoup de plaisir à faire des activités avec elles, quelles qu'elles soient. Et donc oui, me dire tout ce que j'ai déjà fait comme course, les voyages qu'on a faits, ça me rend vraiment heureuse.

Et au niveau de ta perception de l'effort, certes tu cours plus vite, mais maintenant, est-ce que ça te paraît plus simple ou pas du tout ?

Je ne pense pas que c'est lié au canicross parce qu'en canicross, je vais avoir plus tendance à faire du trail, des chemins plus sinueux, des single track et tout. Et donc je trouve qu'effectivement, le temps passe plus vite sur du trail. Tandis que quand je cours sans chien, c'est que je suis sur la route. Il n'y a que ces moments-là que je ne prends pas mes chiens. Et la route, ça m'emmerde.

Quelles émotions, sensations ressentez-vous avant, pendant et après une séance de canicross ?

Là, pour le moment, c'est beaucoup... je suis fort concentrée sur... vu que Ouna, elle a du mal avec les émotions, la gestion des émotions, je pense qu'elle doit ressentir les miennes. Donc si je ne le sens pas moi, si pour x ou y raison j'ai une mauvaise journée ou quoi et je n'ai pas envie d'aller courir, je ne vais pas me l'imposer parce que c'est déjà mal parti, mal commencé et alors pendant, ça dépend un petit peu quand on est en groupe, je suis plutôt stressée parce que j'ai toujours peur qu'elle aille gronder un autre chien ou qu'elle aille un peu se bastonner avec un autre donc, j'essaie de rester à distance, par contre maintenant elle a son groupe de chiens avec qui je sais que ça passe bien, donc avec ces chiens-là, c'est cool. Là, je ressens beaucoup de satisfaction de voir qu'elle a un groupe de chiens avec qui ça passe bien. Et après, ça dépend comment s'est passée la sortie. Si je trouve qu'elle a eu un bon comportement et qu'on progresse, forcément je ressens beaucoup de satisfaction. Et au contraire, mais ça n'arrive plus trop pour le moment, si je sens qu'elle a grogné sur tout le monde, qu'elle s'est retournée sur tous les chiens lors des dépassements et tout, là, ça me déçoit un petit peu, c'est normal.

Pratiquez-vous le canicross pour votre plaisir et votre bien-être personnel, pour le plaisir et le bien-être de votre chien ou un mixte des deux ?

Un mix des deux je dirais, oui.

Depuis le début ou au départ tu as décidé de faire ça plus pour ton chien ou plus pour toi ?

C'était pour moi clairement et j'ai choisi un chien en me disant bien que c'était un chien qui avait besoin d'exercice et donc je savais en prenant ce chien-là, que ce serait pour elle aussi.

Quelles sont vos motivations actuelles à pratiquer du canicross ?

Je sais que mon chien en a besoin là, Ouna, ça lui fait vraiment du bien. Je crois que, enfin même Nanou, je vois qu'elle adore ça. Dès que j'ai le temps, j'essaie

d'en profiter. Ouna, je vois que ça lui fait vraiment du bien, comme je disais, elle progresse bien dans son comportement vis-à-vis des autres chiens et le fait d'aller au canicross, on croise plein de chiens, donc c'est des bons exercices pour elle.

Voilà, je ne sais pas trop quoi dire d'autre.

Donc c'est vraiment pour le plaisir de ton chien que ça te motive à continuer ?

Oui, pour les bienfaits physiques, pour moi évidemment. Pendant le Covid, j'allais courir tous les jours parce que j'avais que ça à faire de ma vie. À ce moment-là, je n'avais encore que Nalu, le blanc suisse, mais je commençais à sentir les limites un petit peu à ce moment-là, donc je ne la prenais plus beaucoup pour courir. Et c'est vraiment à cette période-là que j'ai commencé à faire des 20km toute seule. Et là, j'ai perdu vraiment beaucoup de poids sans faire d'efforts, sans essayer. Et c'est vrai que je me rends compte que le cardio, ça aide vraiment à garder la ligne et rester en forme. Donc ça aussi, c'est un argument.

La pratique du canicross a-t-elle eu un impact sur votre lien, votre relation avec votre chien ?

J'ai toujours pratiqué le canicross avec mes chiens, donc c'est difficile qu'il y ait eu un impact différent.

Est-ce que tu penses que, sans vraiment savoir, vu que tu ne sais pas vraiment comparer, mais est-ce que selon toi, ça a joué ou pas du tout ?

Oui, parce que c'est quand même une passion pour moi maintenant le canicross. Donc, si par exemple demain, mon chien se casse une patte et que je ne pouvais plus du tout courir avec, ça me manquerait ça j'en suis sûre.

Qu'est-ce que le canicross vous a apporté et vous apporte ?

Beaucoup de choses. Comme je te disais, déjà un travail. Ça, je trouve vraiment génial de venir. Grâce à ce projet que j'ai lancé avec une personne qui était à l'époque une inconnue, ça m'a permis de déboucher sur un emploi CDI, quand même dans une administration communale. C'était cool. Plein de compétences. Outre ça, le fait de gérer un groupe, coacher, etc. Ça demande des compétences relationnelles. Moi, en plus, je faisais beaucoup le groupe débutant. Ça me demande moins d'efforts physiques, par exemple, parce qu'on ne court pas très vite. Mais au niveau social, je trouve que c'est très riche de devoir rassurer les gens, les encourager, etc. C'est une autre approche et voilà. J'aimais vraiment beaucoup travailler avec les débutants. Donc des compétences, des amis aussi parce que avec Céline là, on était devenue vraiment très proche et alors là, maintenant, je pense que tu as parlé à fanny, c'est elle qui m'avait dit de prendre contact avec toi, c'est avec elle notamment par exemple, que je vais beaucoup courir en semaine, les week-ends etc, donc, c'est toutes des personnes avec qui on a plus ou moins le même âge, on a plus ou moins le même niveau, on a des chiens du même âge, parfois, on rencontre les mêmes difficultés avec nos chiens, donc on peut échanger sur tout ça, on se fixe des objectifs toute ensemble, on se motive les unes les autres, donc ça m'a apporté tout un réseau social de personnes qui me ressemblent et c'est gai quoi.

Selon vous, est-ce que le canicross est accessible à tous ? (Aussi bien pour les personnes que pour les chiens)

Oui, je pense que oui, à différents niveaux, mais par exemple, dans le groupe, on a Morgane, qui pratique depuis des années, qui est née mal formée, donc elle a quand même vraiment beaucoup de problèmes de santé, elle a des poumons qui ne sont pas bien développés, elle a des problèmes cardiaques, du diabète, il n'y a rien qui va, elle a une espérance de vie beaucoup plus courte, et malgré ça, elle vient depuis des années, elle ne progresse pas parce qu'elle ne court pas beaucoup plus vite, mais elle est là quand même, et ça va, donc ça c'est cool. Et niveau chien, je ne sais pas si tu as entendu parler de ça, l'hyper quelque chose, le fait de manipuler un peu génétiquement les chiens, de les faire reproduire pour obtenir des truffes raccourcies, des arrière-trains pour que ça corresponde aux standards de la race, mais du coup, ça, moi, je suis un peu contre aussi le fait de manipuler les chiens et que maintenant, il va presque plus marcher correctement, à respirer correctement. Mais tous ces chiens-là, je trouve qu'ils n'ont pas trop leur place en canicross puisque c'est physiquement compliqué pour eux de faire un effort physique quoi.

Dans le futur, qu'est-ce que le canicross continuerait à vous apporter ?

Je pense que ça continue de me motiver. Si demain, je devais arrêter le canicross, je ne suis pas certaine que je continuerai à faire de la course à pied. Ça me force à continuer à faire du sport. À côté de ça, je fais du renforcement musculaire aussi une fois par semaine avec des collègues après le boulot, avec un tapis et des poids. Ça, clairement, je le fais aussi parce que je veux rester en forme pour avoir plus facile dans les côtes, etc donc si je n'avais plus cet objectif de course, de canicross, tout ça, je pense que je ferai... Je ne sais pas si je ferai encore du sport.

Quelles indications et recommandations donneriez-vous à une personne qui voudrait se lancer dans la pratique du canicross ?

Ce n'est pas très compliqué, donc il faut qu'elle ose, bien s'harnacher, avoir le bon matériel au début, donc le harnais pour le chien, la ligne de trait, le baudrier, et des bonnes baskets, parce que ça c'est aussi important. Et alors, ne pas se forcer à commencer trop dur. Si c'est quelqu'un qui débute, je dis toujours qu'il faut essayer sur un terrain facile, des boucles plates, sans trop de technicité. Même si moi, ce que j'adore, c'est la technicité. Mais pour des débutants, peut-être commencer facile quoi.

Qu'est-ce que vous changeriez dans votre pratique du canicross au regard du passé?

Non, je ne vois pas trop. Non, à chaque fois j'ai attendu que mes chiens aient l'âge. Je vais chez une vétérinaire ostéo régulièrement avec mes chiens pour voir si tout va bien parce qu'eux, ils ne savent pas me dire s'ils ont mal quelque part, donc, je compte sur elles pour m'aider. Le matériel, j'ai toujours eu du bon matériel aussi donc ça pas de problème. Je n'ai jamais été blessée, ça c'est aussi quelque chose, je me dis, ça fait dix ans que je cours et je vois plein de gens autour de moi qui se cassent la figure et qui se cassent des os etc et moi, j'ai vraiment jamais rien eu. Donc je suis assez contente. Non, plus au niveau de mon chien, de Ouna là, je ne m'attendais pas à avoir autant de difficultés vis-à-vis de son comportement. Pourtant, je me suis fait aider depuis toujours. On dit que c'est une race un peu compliquée, qu'il y a du mal avec la gestion du calme, etc. Donc,

j'ai essayé de faire des exercices de calme au début où, en fait, je lui apprend à rien faire. En balade, je m'arrête et je reste 40 minutes statique au même endroit et j'attends. Mais malgré ça c'était un peu, comment on dit, un paradoxe avec le canicross, où ça, c'est l'inverse, on lui demande de courir, on lui demande... J'ai plus attendu avec Ouna pour faire du canicross et il y a des gens qui me disaient que son comportement elle l'avait parce que je lui avais trop justement demandé de faire du sport, etc., d'être en action. Mais pourtant j'ai écouté ces gens et vraiment, peut-être une fois semaine, on allait courir et les six autres jours, on restait 40 minutes devant la maison à attendre qu'elle soit calme pour entamer la balade quoi... Vraiment, j'ai fait mon max mais c'est pas fou quoi.

Quels sont vos projets futurs vis-à-vis du canicross (Compétitions, formations, challenges, ...) ?

Oui, je t'ai parlé de la course le mois prochain. J'aimerais bien aussi faire le Jura Chien en mai. Je ne sais pas si tu vois c'est quoi. C'est une course du Jura sur quatre jours. Il y a une course par jour. Et c'est dans le Jura avec des chiens, une course de canicross. J'avais déjà fait il y a deux ans et là je voudrais bien la refaire. Je ne l'ai pas super bien vécu il y a deux ans parce qu'à ce moment-là, j'étais vraiment dans les difficultés avec Ouna, son caractère. Je me remettai vraiment beaucoup en question et je n'ai pas beaucoup profité du moment. Mais là maintenant, on pense le faire à plusieurs avec les filles du club. Donc là, ce sera chouette en groupe, pouvoir partager ce moment.

ANNEXE 14 : ENTRETIEN 10 (E10)

Quelle est votre activité professionnelle actuelle ?

Prof en immersion en maternelle.

Depuis combien de temps (années/mois) pratiquez-vous le canicross ?

Ça va faire maintenant neuf ans, j'ai commencé avec mon premier chien que j'ai adopté.

Avec quel(s) chien(s) pratiquez-vous le canicross ? (Âge(s), nom(s), race(s), ...)

J'ai six chiens maintenant à la maison. Donc j'ai Kito qui a 9 ans, qui est un croisé Beauceron, qui est maintenant pensionné de canicross. Donc il ne court plus du tout, même plus occasionnellement. Lui c'est vraiment tout à fait fini parce que ses genoux en ont trop vu, donc pour lui c'est fini. Puis j'ai Bolt, mon dalmatien de six ans, il va avoir 7 ans, avec qui j'ai fait du bike d'abord et que maintenant on court en canicross courte et longue distance et il fait aussi avec une amie des petits trails de 10 km lui. Puis, j'ai le Dobermann avec qui je cours que très occasionnellement parce qu'il est beaucoup trop fort pour moi. Mais j'adore quand même avoir de temps en temps cette bonne sensation de vraiment voler. Mais bon, je ne sais pas faire beaucoup de kilomètres derrière lui.

Il a quel âge lui ?

Lui, il a 6 ans aussi. Puis, on a Nemo qui a 6 ans aussi, avec qui je cours régulièrement, mais plus des sorties endurance donc lui il court en liberté et voilà, on fait de l'endurance ensemble. Et puis j'ai Rocky qui a 4 ans maintenant encore,

il a 4 ans, il va prendre 5 ans en février. Et lui c'est plutôt en traction mais on fait les plus longues distances, donc les cani trails, donc 20-30 km. Et puis, j'ai encore mon tout petit qui a 4 mois. Celui-là, ça va commencer mais pas encore maintenant. Mais on est déjà à l'apprentissage de devant, à gauche, à droite et stop.

Et donc vous avez commencé avec votre premier chien qui a 9 ans, Kito, c'est ça ?

Oui, Kito.

Donc vous avez commencé avec lui et vous n'aviez que lui à ce moment-là ?

À ce moment-là, je n'avais que lui, oui.

Avez-vous suivi une formation particulière en canicross ?

J'avais fait, quand j'étais plus jeune, j'ai fait soins aux animaux en études. Et en fait, avec Kito, je n'ai pas vraiment eu de la chance, parce que moi je détestais courir. Mais la seule chose que lui il voulait faire, c'était courir. Parce qu'on a essayé l'obéissance, l'agility, le frisbee, rien. Il faisait de temps en temps quelque chose pour me faire plaisir, mais pour le reste, il ne faisait rien. Et après, il y a quelqu'un qui m'a dit, essaye une fois le canicross, c'est juste courir. Je lui ai dit, ça va, je vais juste essayer le canicross, on verra bien. Après deux courses, il en aura peut-être marre, mais non. C'était la chose que lui il a accroché et la chose que moi je n'aimais pas, courir. Et là, on s'est mis ensemble et on a évolué ensemble. Et on a fait plusieurs clubs comme ça de canicross et avec des amis pour aller courir.

Faites-vous partie d'un club ?

Oui, « au pat' course » du Condroz.

Et donc vous avez fait plusieurs clubs avant ?

Oui, ce n'était pas des vrais clubs, c'était plus une dizaine de gens qui allaient courir ensemble. On avait sur Facebook un groupe, où on se donnait un lieu et un moment et on y allait courir ensemble quoi. Ce n'était pas vraiment club comme ici avec au pat'course où on fait des sorties vraiment ciblées ensemble toutes les semaines, le même jour, etc. Là, au début, c'était plus aléatoire.

Et donc ici vous faites des sorties uniquement avec le club ou est-ce que vous faites aussi des sorties seules uniquement avec vos chiens ?

Oui, je fais donc les deux. Tous les mercredis soir quasi, c'est avec le club que je sors et là, je prends un ou deux chiens avec et c'est tout en traction. Mais à côté de ça, j'ai couru cette année aussi mon premier marathon. Donc oui, de ne pas aimer courir, à courir un marathon. En passant par le canicross. Donc oui, je cours quasiment 5-6 jours par semaine.

Pratiquez-vous le canicross seul ou en groupe ?

Donc une fois semaine à deux fois semaine, c'est avec d'autres et les autres fois c'est seul donc, c'est un peu un mix.

Et donc vous me disiez tantôt que quand vous allez en club vous prenez des fois deux chiens donc c'est les deux chiens qui vous tirent en même temps ou vous en donnez un ?

Non, ou bien je vais en donner un à quelqu'un, ou bien je fais un tour avec un chien et un deuxième tour avec un autre chien. Mais j'essaie, comme on en a

beaucoup, d'utiliser le temps et les déplacements et les occasions pour entraîner un peu chaque chien. Donc ça dépend un peu de... Le Dobermann, je ne le prends jamais avec en club parce qu'il est trop costaud pour moi. Mais je prends le petit Buren Fox, Rocky avec qui je fais des longues distances. Je prends avec en club Nemo, le Border avec en club et le Dalmatien Bolt aussi en club. Donc ces trois-là, je les utilise en club.

Où pratiquez-vous le canicross ? (Forêt, route, ville, sentier, ...)

Forêt et sentiers. Quasi pas de route. En canicross pur. Quand je me suis entraînée pour le marathon ou avec le petit quand on s'entraîne pour des 20-30 km en trail, de temps en temps ma coach me fait faire des entraînements seuil et tempo avec des intervalles etc. Donc là, on part à deux sur Ravel mais il n'est pas attaché en canicross donc là, il ne tire pas, le but c'est pas qu'il me tire, c'est juste qu'il m'accompagne aussi pour lui faire les vitesses que moi j'ai fait quoi, et là, c'est sans traction pour le chien.

En moyenne lors d'une sortie, combien faites-vous de kilomètres ?

Bonne question, ça dépend vraiment du chien. Mais on va dire entre 3 km pour les plus petits tours, à 20-25 km pour les plus longs.

En moyenne combien de sorties faites-vous sur une semaine/un mois ? 5-6

sorties de course à pied avec chien. En canicross pur, c'est que 3 sorties en canicross pur.

Donc les autres c'est entre guillemets vous qui courez et souvent accompagné du chien mais pas en traction.

Oui c'est ça.

Est-ce que ça vous arrive d'aller courir sans chien ou c'est tout le temps avec un de vos chiens ?

J'ai dû y aller deux trois fois courir seule mais c'est vraiment pas la même chose que de courir avec un chien, même quand je me suis entraîné pour mon marathon, j'avais souvent mes chiens avec et là, je me dois dire que pendant mon marathon même où c'était sans chien, je me suis trouvée quand même assez seule à un moment donné parce que je n'avais pas de compagnon à quatre pattes à partager.

Etes-vous régulier(-ère) dans votre pratique ? Avez-vous un programme d'entraînement ?

Oui j'ai une coach qui me fait mon programme.

Participez-vous à des compétitions ?

Oui je fais quasi toutes les courses de la fédération canicross belge et j'essaye le plus possible s'il y a des cani trails ou même des trails dans les environs de participer et quand je participe, 9 chances sur 10 c'est avec chien.

Comment définiriez-vous votre niveau ? (Débutant, loisir, confirmé, ...) Loisir

parce que je cours longtemps mais je ne cours pas vite du tout.

Pratiquez-vous d'autres activités canines ? (Obéissance, Ring, Agility, ...) Ici,

j'ai recommencé l'obéissance avec le petit chiot. Mais pour le reste non, on ne fait pas d'autres. Ah si, les chiens ils font aussi du man-training.

Ah pardon, c'est quoi ça ?

Man-training c'est aller chercher les gens perdus dans les forêts.

Et vous faites ça avec tous vos chiens ?

Tous, sauf le petit et le vieux. Le vieux, il est venu trop vieux, donc voilà. Et le petit jeune, il est trop jeune. Mais les autres, ils le font.

Et tantôt, il me semble que vous m'avez parlé aussi que vous faisiez de la trottinette ou du VTT avec...

Oui, du VTT, oui. Donc, je fais du VTT seul et avec les chiens.

Avec tous aussi ou plus spécifiquement ?

Avec le Doberman, lui il adore parce que là, il peut vraiment courir à sa vitesse. Avec le Border aussi, mais aussi un peu plus axé pour le Border, un peu plus axé aussi vers la compétition, donc vraiment pour aller chercher un peu performance entre guillemets, performance pour nous. Avec le dalmatien, j'en ai fait mais en fait, il a reçu en compétition une fois la roue d'un concurrent qui me dépassait sur le nez et depuis il a peur en compétition donc, je sors encore de temps en temps en VTT juste pour un peu entretenir sa vitesse parce que comme il court de temps en temps avec des gens qui sont plus rapides que moi, il vaut mieux qu'il n'apprenne pas à juste rester à mon rythme à moi. Donc c'est pour ça que je le laisse en VTT. Et puis, mon tout petit, mon Buren Fox, lui il a aussi des sorties VTT, pas pour qu'il me tracte parce que bon, ce petit chien il ne pèse que 9,5 kg, mais juste vraiment pour la vitesse pour qu'il puisse vraiment une fois courir à sa vitesse que lui il veut.

Pouvez-vous m'expliquer quel intérêt aviez-vous pour la course avant de découvrir le canicross ?

J'ai découvert la course à pied à travers du canicross.

Vous ne couriez pas du tout avant non ?

Non non je détestais avant, je jouais au foot des fois, je faisais exprès d'arriver en retard pour pas devoir faire les deux tours et demi de terrain.

Comment avez-vous découvert le canicross ?

Une amie à moi qui était au même club de dressage que moi avec mon plus vieux chien, les deux chiens se sont très vite trouvés et en fait un jour, je lui disais, je trouve rien qui lui plaît, j'ai essayé plein de choses et rien qui lui plaît et c'est elle qui a dit, essaye le canicross. Et comme ça, j'ai commencé avec elle.

Qu'est-ce qui vous a amené à pratiquer du canicross dans vos activités ? C'est je pense, la passion pour les chiens. Et puis, je pense quand même un peu l'intégration dans un club. Donc, on a vraiment commencé des compétitions et qu'on a vraiment accroché. Et que voilà, je pense que ça, ça a fait le plus. Le fait que je me suis vraiment mis dans ce club, que ce sont vraiment devenus des amis. Et que voilà, mon chien avait des amis là-bas aussi. Et au début, c'était vraiment pour quasiment. Je faisais juste l'entraînement canicross une fois par semaine. Et le week-end, j'allais aussi courir. Ou bien avec eux ou bien avec un autre groupe d'amies mais jamais, pas régulier comme maintenant quoi. Mais bon, après à un moment donné, j'ai pris mon Dalmatien, il y avait le trophée des montagnes, je voulais faire le trophée des montagnes donc c'est une grosse course en France dans les Alpes ça et mais bon, tu peux pas y aller là-bas si tu ne sais pas courir sur une petite butte ici et que après quatre kilomètres tu es essoufflé donc, c'est ça qui m'a fait un peu que j'ai commencé à m'entraîner et j'ai pris goût à la course à pied quoi.

Et donc ici votre premier chien vous ne l'aviez pas pris dans l'optique de faire le canicross vous n'en aviez même pas entendu parler je pense quand vous l'avez adopté. Mais après les cinq autres chiens du coup, est-ce que vous les avez adoptés en se disant je vais faire du canicross avec ?

Attends, donc Kito non, puis oui, le dalmatien c'était pour canicross et VTT, puis Nemo, le Border Collie, il est venu avec mon compagnon c'était son chien, donc voilà celui-là, c'est pas moi qui l'a adopté, c'est lui qui l'a adopté, mais c'était pour lui, oui, dans le but de faire du canicross avec. Le Doberman, on l'a adopté ensemble et lui, c'était aussi dans le but de faire du canicross avec. Le Buren Fox, le tout petit, en fait, comment je vais dire ça ? Il est atterri chez nous parce que c'est le chien en fait d'une amie à moi mais il vit tout le temps chez nous mais cette amie ne sait pas le gérer parce qu'elle a trop d'énergie pour elle et elle ne court pas du tout même, en fait, elle avait pris en optique de faire chaque jour entre 5 et 10 kilomètres de marche mais elle n'a pas arrivé à s'y tenir et le chien venait un peu fou et c'était ou bien moi qui disais il vient vivre chez moi ou bien il était en refuge. Donc lui, je l'ai pris comme ça un peu et comme il adore courir et qu'il a plein d'énergie, il est venu avec moi sur des plus longues distances. Et aussi parce que comme il n'a que 9,5 kg, je ne subis pas ma vie derrière. Donc, je peux vraiment courir 20 km avec lui sans être plus fatigué ou de devoir prendre moi une survitesse par rapport si je cours avec les autres, moi je dois me mettre en survitesse quoi.

Et le petit de 4 mois ?

Le petit de 4 mois oui, il est pris exprès pour le cani vtt, il a été choisis vraiment spécifiques les autres sont tous des adoptions adultes mais lui c'est vraiment achat, jeune, chien, avec un choix de l'élevage.

Tout d'abord, quels aspects sont différents entre le canicross et la course à pied sans chien ?

Déjà la course à pied seule, tu n'as pas ton petit compagnon à quatre pattes. Moi je trouve ça beaucoup moins chouette parce que voilà, tu ne vois pas courir tu ne partages pas parce que même si j'ai un compagnon qui court aussi et qui fait autant de trail, c'est très rare qu'on court ensemble parce qu'on n'a pas le même niveau et alors ben c'est moi qui dois courir trop vite ou lui plus lent et c'est chiant pour tous les deux donc en fait, les sorties à deux on les fait très rarement, mais avec le chien, le chien il ne râle jamais quoi, il est tout le temps-là, il est content de sortir. Maintenant, comme j'ai dit quand je prends mes plus gros chiens, je sais sortir beaucoup moins longtemps quand je les prends en traction parce que bon, il me demande quand même de me dépasser tout le temps et d'aller plus vite et ça fait mal quoi.

Y a-t-il des différences au niveau de vos émotions, de votre perception de l'effort, de votre bien être lors du canicross par rapport à la course à pied sans chien ?

Je vais dire que la course à pied seule est beaucoup plus douce et qu'en traction pure quoi. Quand t'es en traction pure ça peut faire bien à mal.

Ok, au niveau de vos émotions ?

Je vais dire que quand je cours derrière mon Doberman, d'un côté je suis très

excitée mais j'ai très peur aussi parce que je sais très bien que s'il y a quelque chose qui est en dessous de mes pieds qui ne voit pas que je fais une chute. Hier j'ai chuté avec lui à 25 km/h en VTT, ça fait mal quoi. Donc ça, c'est un peu entre la peur, l'excitation, l'adrénaline qui sort parce que tu vas quand même vite et quand tu es seule, ici pendant mon marathon, j'ai quand même trouvé que ça durait long, c'était long. Même des 10 kilomètres, des fois quand tu dois les faire seul, j'ai fait un jogging de 10 kilomètres, c'est long aussi. C'est beaucoup moins long quand tu as ton chien avec, parce que tu es tout le temps quand même un peu avec tes idées, avec le chien tu es un peu en harmonie avec ton chien aussi. Voilà donc ça égaye vraiment mes sorties quoi les chiens.

Quelles émotions, sensations ressentez-vous avant, pendant et après une séance de canicross ?

Avant j'essaye de rester le plus calme possible parce que sinon, si moi je m'excite ou je stresse un peu, je vois directement à mes chiens, parce qu'ils s'excitent aussi beaucoup plus. Donc là, c'est vraiment essayer en entraînement moins mais en compétition plus, c'est vraiment essayer de rester toi-même le plus zen possible vers le départ parce que voilà, pour pas mettre encore plus de pression et d'excitation au chien. Pendant moi je n'ai encore jamais été malheureux pendant une course en canicross donc je suis souvent heureuse, contente d'être là, contente de le faire avec mon chien et après souvent c'est une satisfaction de quand même l'avoir fait ensemble.

Pratiquez-vous le canicross pour votre plaisir et votre bien-être personnel, pour le plaisir et le bien-être de votre chien ou un mixte des deux ?

Un mix des deux. Je pense que si je l'enlève un de mes chiens demain, ils vont être très tristes et si je l'enlève de moi, j'ai été blessé, j'ai eu un problème de thyroïde donc j'ai quand même pas pratiqué de course à pied ni de canicross rien du tout pendant presque un an, et ça j'étais quand même beaucoup plus déprimée, j'avais envie de rien même sortir des chiens comme ça, c'était déjà ça me demandait déjà de l'énergie ou que normalement, ben voilà, ça me demande pas d'énergie, je sors avec mes chiens c'est chouette mais voilà, comme j'avais ce problème-là j'avais, j'ai fait une hyperthyroïdie, on a radié la thyroïde donc j'ai fait une hypothyroïdie, j'ai pris 37 non oui, 37 kg en deux mois et je faisais 107 kg, ben là, faut plus demander à courir. Donc ça a été très dur pour moi, comme les chiens, parce que mon compagnon ne pouvait pas les sortir tous, tout le temps. Donc oui, ça a été quand même dur cette période-là.

Quelles sont vos motivations actuelles à pratiquer du canicross ?

Un peu le dépassement de soi, être ensemble en binôme avec mes chiens et tout le temps essayer de faire mieux pour nous quoi. Pas essayer d'être compétition, gagner parce que ça je sais on saurait jamais, mais si moi j'ai fait une belle course ou mon chien a fait une belle course pour moi, c'est tout ce qui compte quoi. De faire ensemble quelque chose de bien, de beau.

Quels sont, selon vous, les avantages et les inconvénients d'une telle pratique ? Inconvénients, quand tu as un chien qui tracte fort, ça peut faire très mal et le bas du dos il en prend quand même pas mal. Et tout ce qui est positif, c'est être en duo quoi, faire ensemble. Ce lien entre chien et humain, ça c'est pour

moi ce qui prime, le plus important c'est être ensemble, faire quelque chose ensemble. Et que le chien aime encore toujours de le faire aussi.

La pratique du canicross a-t-elle eu un impact sur votre lien, votre relation avec votre chien ?

Oui. Ça a quand même bien changé. Surtout avec le Border de mon compagnon. Au début, c'était difficile entre nous deux parce qu'il me trouvait un peu celle qui prenait son papa quoi. Après, on a commencé à courir ensemble et à faire des chouettes sorties ensemble. Et là, il a de plus en plus accepté que j'étais là quand même aussi. Je sens aussi entre les chiens eux-mêmes, ici pas pour le vieux mais pour les autres, quand ils ont moins de sorties ils sont beaucoup plus nerveux à la maison donc ils ont vraiment bien besoin de sortir régulièrement parce que sinon ça déborde ici quoi.

Qu'est-ce que le canicross vous a apporté et vous apporte ?

Moi je dirais le bien être, juste être bien quoi, bien avec soi-même et bien avec ses chiens quoi...

Selon vous, est-ce que le canicross est accessible à tous ? (Aussi bien pour les personnes que pour les chiens)

Oui.

Donc il n'y a pas de contre-indications selon vous à pratiquer ?

La seule chose que je dirais, c'est quand tu choisis une race comme Bulldog Français, Boxer, tout ceux avec les nez beaucoup plus plats, il faut faire attention surtout quand il fait chaud. Maintenant il y en a qui disent qu'ils ne sont pas aptes à la traction. Moi je connais des Bulldogs Français très très athlétiques et très speed donc qui tractent et qui courent mais bien sûr, ils vont pas savoir faire 20 km quand il fait 15 degrés. Donc, il faut juste faire attention à ça pour eux. J'ai vu des Pinscher nains courir sur des courses. Donc vraiment, moi j'ai couru aussi avec un Cavalier King-Charles. Donc vraiment, le chien tu dirais mémé, salon, mais non il aimait courir donc voilà. Non je pense que tout chien qui est en bonne santé et il n'a pas de problème articulaire et aux articulations, aux muscles etc, est apte à courir et à faire du canicross, maintenant, c'est aussi ce que toi tu veux comme humain, moi je courais avec tous mes chiens mais je ne vais pas demander à mon plus petit de tirer aussi fort et aussi vite que le Dobermann parce qu'il y a quand même 9,5 kilos, 33 kg qui tire 80 kg c'est pas la même chose donc ça oui, si on a les bonnes attentes par chien et par truc, je pense que tout le monde peut le faire même humain, si tu es même un petit peu plus lourd comme moi pour l'instant, où que tu es que tu es athlétique, je pense que tout le monde peut y trouver ce qu'il veut quoi. Il y a des gens bien lourds qui font du VTT, il y a des gens maigres qui font de la trottinette, voilà quoi. La seule chose que moi je trouve un peu exagérée pour l'instant quand je regarde nos compétitions, c'est les jeunes filles et garçons de 7-8 ans jusqu'à 10 ans, de tout bas âge, qui courent avec des chiens, pour moi quand même trop costauds pour eux, que tu vois bien que quand ils doivent les tenir en laisse, ils n'ont même pas la force de les tenir. Et qu'ils me disent, allez, cours avec quoi, que tu te dis, dans quel état seront leurs articulations et leurs... Et bon, voilà, pour l'instant, je ne sais pas. Mais il y a... Quand j'ai commencé avec Kito, il y a neuf ans maintenant ou il y a huit ans,

c'était beaucoup plus convivial et ben tu gagnais, tu gagnais, t'avais tes 15 kilos de croquettes waouh super cool, mais maintenant, j'ai l'impression qu'être gagnant est plus important que le bien être des fois des animaux, ou même des enfants quand tu vois qu'ils pleurent en passant la ligne ou qu'ils sont dans des tapes tout le temps à chaque compétition, ou qu'ils mettent déjà des... Comment on appelle ça encore ? Qu'on met aux chevilles pour pas qu'ils claquent.

Des attelles ?

Oui, des attelles, etc. Je trouve que c'est exagéré, allez quoi. Tout ça pour 15 kilos de croquettes. C'est ça un peu que voilà, mais bon ça c'est mon avis vraiment personnel.

Dans le futur, qu'est-ce que le canicross continuerait à vous apporter ?

Je vais continuer comme je fais avec tous mes chiens ici mon plus petit j'espère quand même pouvoir bien évoluer dans le vélo avec lui et pour le reste, j'espère que tous mes chiens et moi-même restent en bonne santé, pas trop d'accident, que tout reste bon et qu'on peut rester profiter quoi, vraiment profiter, être bien ensemble et tout ça c'est pour moi les maîtres les mots, mots maîtres de tout quoi.

Quelles indications et recommandations donneriez-vous à une personne qui voudrait se lancer dans la pratique du canicross ?

Écoute ton chien et écoute ton corps.

Qu'est-ce que vous changeriez dans votre pratique du canicross au regard du passé ?

Mais ici pour l'éducation du chiot, je suis déjà en train d'y réfléchir donc ici il a trois mois mais on est déjà en train d'apprendre les ordres gauche, droite, attend, stop devant, ces trucs-là, j'essaierai aussi de maximum l'éduquer comme le dernier chien que j'ai éduqué donc le petit Buren-fox vraiment dans la concentration, parce que mon premier, Kito, lui, j'ai un peu négligé cette partie où le chien doit vraiment apprendre à être concentré sur sa course, à dépasser les autres chiens. Pour lui, ça a été tout le temps un jeu. Et ça, je vais essayer que pour mon dernier, c'est un peu plus concentré comme pour le petit ou que je fais des longues distances avec. Maintenant, ici, le petit que j'ai fait des longues distances avec, avant, il était beaucoup plus concentré et strict dans sa course, c'est vraiment dans sa course, mais comme on fait des plus longues distances, je lui laisse pendant les plus longues distances aussi des moments que je dis bon, ok, je vois qu'il fatigue un peu ou qu'il a besoin de faire pipi ou quelque chose, je lui donne le code de relâchement. Hop, là, il ne doit pas être dans sa course, il peut faire pipi, il peut renifler, et après hop, je lui redonne l'ordre de re-être devant. Ça, j'essaye de faire, et c'est ce que je vais essayer avec le nouveau aussi, de vraiment mettre cette pratique en ordre. Course, c'est course, et à côté, c'est à côté. Pour le plus petit, il aura interdiction de tirer sur le collier. Parce que tous mes chiens tirent malheureusement, et ils tirent aussi tous sur le collier, ce qui n'est pas très bien pour eux, pour leur cervicale, etc, donc... Et pour les promener, des fois, ce n'est pas très chouette non plus, quand ils doivent être en laisse et qu'ils tirent. Donc, il y en a beaucoup, on essaie de les sortir par deux ou par trois, des fois, les bras, ils en prennent aussi. Mais je reste tout le temps dans ma devise aussi que ça doit quand même rester chouette pour le chien aussi. Donc si un jour, le petit, oui,

j'ai été dans un élevage, j'ai été choisir pour faire du VTT, mais s'il me montre que, en fait, tracter, faire de la course à pied ou autre, ça ne l'intéresse pas, on ira sur une autre activité. Je continuerai, moi, de courir, etc. Mais si lui, ça ne l'intéresse pas, ça ne l'intéresse pas. Donc, voilà.

Quels sont vos projets futurs vis-à-vis du canicross (Compétitions, formations, challenges, ...) ?

Ici, on va faire le Cani Christmas Trail à Bruxelles, le 15 décembre, les 30 kilomètres, avec le petit. Et puis, on va faire le canicross du crapaud le 5 janvier je pense, c'est une petite course de 5 km je pense et après, je pense qu'on va continuer à essayer de faire le maximum de courses de la fédération et si jamais ça tombe bien et que j'ai les chiens à ce moment-là, et que je suis assez entraînée à ce moment-là, que j'arrive à le mettre dans le planning, j'aimerais bien faire le trophée de Sud-Bourgogne. Mais ça, je ne sais pas encore si ce sera cette année-ci, donc en 25, ou plutôt en 26. Maintenant, en 26, pour mon dalmatien, il aura 8 ans, donc ça peut déjà devenir limite niveau âge. L'autre, il aura 6 ans. Donc, pour lui, ça devrait aller. Mais bon, voilà, ça dépendra vraiment de comment sera le futur. Donc, oui, il y a encore le trophée Sud-Bourgogne que j'aimerais bien faire.

Encore une fois, le trophée des montagnes s'il le refera. Le Jura chien, si c'est possible. J'aimerais bien encore le faire. Donc, les trophées. Parce que j'aime bien les trophées maintenant, pas pour y aller les gagner loin d'eux mais juste pour les vivre et être ensemble avec d'autres canicrosseurs, on apprend tout le temps.

Niveau formation, je suis maintenant en formation de shiatsu équin et humain et j'aimerais bien faire la formation pour le shiatsu canin en plus, donc les massages voilà, c'est ça que je pense encore faire. Comme ça, et rester tout le temps avec ma coach pour avoir le coaching, pour rester avec le moins possible de blessures, en bonne forme quoi, pour pouvoir assurer derrière mes chiens.

Souhaitez-vous ajouter quelque chose au sujet de votre expérience du canicross ?

Pas vraiment. Moi, c'est vraiment, c'est pas dans l'optique de gagner, c'est vraiment dans l'optique d'être bien, bien avec mes chiens, bien dans ma peau aussi. Voilà, ça c'est vraiment, l'optique c'est vraiment bien-être et voilà quoi. La seule chose qui était un peu truc, c'est que malheureusement j'ai une cheville qui commence un peu à lâcher parce qu'elle a fait déjà plusieurs entorses et le canicross dans la boue ça n'aide pas. Donc voilà.

ANNEXE 15 : ENTRETIEN 11 (E11)

Quelle est votre activité professionnelle actuelle ?

Je suis éducateur spécialisé et je travaille comme éducateur dans une école.

Depuis combien de temps (années/mois) pratiquez-vous le canicross ?

Ici en canicross, juste commencé, ça fait à peu près deux ans et en canicross un peu plus sérieux avec participation à des concours, j'entame ma deuxième saison.

Avec quel(s) chien(s) pratiquez-vous le canicross ? (Âge(s), nom(s), race(s), ...)

C'est un Border Collie mâle qui a 4 ans. J'ai un deuxième Border qui lui a 3 ans et

avec qui j'ai commencé aussi. Et c'est quoi leur petit nom ? Celui-ci de 4 ans c'est Turuk Macto et celui de 3 ans c'est Moon.

Avez-vous suivi une formation particulière en canicross ?

Non, en fait, je suis éducateur canin de base. Enfin, éducateur canin... je n'ai pas de diplôme, mais j'ai suivi des formations pour être moniteur en club. Ça fait 18 ans que je suis membre d'un club comme moniteur. Et je faisais de l'agility avant. Mes chiens en fait ici, c'est un Border qui était à la base monté pour faire de l'agility et j'ai eu un petit ras-le-bol après 18 ans d'agility, j'avais envie de passer à autre chose, ça m'amusait plus. Et dans les copains dans l'agility, il y en a un qui avait commencé depuis quelques années la cani-trotinette, ce qui m'a interpellé, j'ai voulu essayer avec mes chiens pour voir comment ils réagiraient, j'ai vu qu'ils accrochaient, que ça leur plaisait bien et donc du coup, on est parti là-dessus et c'est plus via les conseils justement de ce couple d'amis qui m'ont permis d'évoluer un petit peu et puis j'ai rejoint le club canin enfin, le club de canicross de Jamioulx, qui m'a permis aussi de m'aider à comprendre et à apercevoir un peu les spécificités de la discipline.

Faites-vous partie d'un club ? Donc ici, ce que j'ai bien compris, vous faites partie du club ici, mais est-ce que vos sorties, vous les faites uniquement avec le club ou vous faites aussi des sorties seules, on va dire, avec votre chien en dehors du club ?

Non, je fais bien des sorties en dehors du club. Donc en règle générale, les séances, c'est que j'essaye d'avoir deux séances en libre, enfin moi tout seul, avec éventuellement un chien en libre, mais pas forcément mes chiens de canicross. J'essaye d'avoir deux entraînements canicross pour eux, dont un des deux qui est au club. Donc il y en a deux, il y a une deuxième sortie sur la semaine de canicross où je vais avec ma compagne, on sort les deux chiens. Et alors il y a les compétitions le week-end, ça dépend des week-ends.

Pratiquez-vous le canicross seul ou en groupe ?

Non, j'ai bien donc des séances où je cours tout seul et des séances où je cours avec (prénom).

Où pratiquez-vous le canicross ? (Forêt, route, ville, sentier, ...)

Dans les bois principalement, donc des sentiers de terre.

En moyenne lors d'une sortie, combien faites-vous de kilomètres ?

Tout seul, je suis entre 45 minutes et 1 heure. Ça tourne en règle générale entre 6 et 10 kilomètres. Avec les chiens, comme ce sont des Border qui sont à la base des chiens d'agility et qui ont quand même, dans leur parcours d'entraînement sur la semaine, plus d'entraînement d'agility que de canicross, je reste dans la compétition qu'on appelle le canicross court, donc je ne dépasse jamais 3,5 km avec eux.

En moyenne combien de sorties faites-vous sur une semaine/un mois ?

En canicross, j'en ai minimum deux par semaine.

Et vous, en plus, vous en rajoutez ?

Quand moi je rajoute les miennes, ça fait normalement 4 séances. Et s'il y a les compétitions, ça fait un peu plus.

Etes-vous régulier(-ère) dans votre pratique ? Avez-vous un programme

d'entraînement ?

Oui, j'ai commencé un peu tout seul. Et puis je me suis rendu compte que je ne savais pas trop quoi faire pour m'améliorer. Et donc à un moment, en discutant justement de nouveau avec le couple d'amis qui ont beaucoup influencé ma vie, je me rends compte. En discutant avec le couple d'amis qui faisait du canicross en plus de l'agility, le mari avait un coach et du coup j'ai fait appel au même coach qui m'envoie des séances à faire toutes les semaines.

Participez-vous à des compétitions ?

Donc ici, c'était la fin de la saison. Effectivement les quelques derniers week-ends, j'en ai fait... Ce week-end, j'étais en compétition. Le week-end d'avant, c'était le week-end complet. Deux semaines encore avant, c'était aussi un week-end complet. Donc oui, quand même.

Comment définiriez-vous votre niveau ? (Débutant, loisir, confirmé, ...)

Alors, en termes de connaissances, je me place comme débutant, ça c'est sûr. Maintenant, en termes de performance, je ne sais pas quel qualificatif me donner, mais l'année passée, quand j'ai commencé la compétition, j'étais en milieu de classement, je dirais niveau moyen, et maintenant je me situe vraiment dans le quart du classement, je suis à l'abord du premier quart.

Pratiquez-vous d'autres activités canines ? (Obéissance, Ring, Agility, ...)

Donc vous pratiquez d'autres activités canines, vous m'avez déjà parlé de l'agility, vous avez aussi dit de la trottinette que vous faites avec vos chiens également, c'est ça ?

C'est ça, donc en fait, ici trottinette ils n'en font plus beaucoup, parce qu'à la base je voulais faire ça, c'est vraiment ça qui me plaisait, mais je me suis rendu compte que je manquais de puissance au niveau des cuisses et des jambes, et que je tétanisais très vite sur la trottinette parce que c'est des squats en permanence, et en discutant avec mon coach on a convenu que pour être meilleur en trottinette, il fallait d'abord que je m'améliore en course. Et c'est comme ça que j'ai commencé à accrocher au canicross. Donc la trottinette, elle est un peu en stand-by pour l'instant. Et je fais aussi le cani VTT. En général, la sortie des chiens, en plus que le cours du mercredi à Jamioulx, en général, c'est en fait une sortie VTT.

Et l'agility ici, vous n'en faites plus du tout avec vos chiens ?

Moi j'ai arrêté mais ma compagne a continué et donc, elle court avec les deux.

Et donc vous faites autre chose peut-être de l'obéissance, du ring ?

Non, en fait l'obéissance, on s'en sert vraiment au début pour éduquer les chiens et pour les préparer à l'agility. Mais maintenant, ils sont vraiment purement un chien de sport et c'est agility et canicross.

Pouvez-vous m'expliquer quel intérêt aviez-vous pour la course avant de découvrir le canicross ?

Alors, je détestais la course à pied avant, je trouvais ça chiant et je n'aimais pas du tout faire ça. Donc oui, ça a même parfois été un peu difficile au début de partir parce que je voulais faire de la trottinette, je me rendais bien compte qu'il fallait que je cours donc je l'ai fait plus pour la trottinette que pour courir et là maintenant, je commence réellement à trouver un plaisir de courir un plaisir de courir et de faire une sortie.

Ok mais donc avant de commencer le canicross est-ce que vous alliez quand même courir de temps en temps ou pas du tout?

Alors, j'avais commencé plein de fois à aller courir parce que j'avais besoin de faire du sport et que je ne faisais plus assez de sport, et que c'était le sport le moins cher et le plus accessible que j'avais sous la main. Mais j'ai toujours très vite abandonné. Je partais en moyenne deux, trois mois, et puis après, je ratais une séance, et puis après, je ne reprenais jamais.

Comment avez-vous découvert le canicross ?

Du coup, j'ai toujours bien aimé tout ce qui était mushing. Quand j'étais plus jeune, j'avais lu des livres, des romans là-dessus. J'ai toujours bien aimé regarder des films et des reportages sur le mushing. Le sport de traction, je le connaissais comme ça. Mais c'est vraiment avec le couple d'amis dont j'ai parlé tout à l'heure que j'ai découvert la discipline, en voyant leurs vidéos, leurs posts Facebook et ce genre de choses.

Qu'est-ce qui vous a amené à pratiquer du canicross dans vos activités ? Et donc j'étais en recherche, l'agility commençait à me saturer, je ne m'amusais plus, je me rendais compte que je passais plus de temps à râler que de prendre plaisir et donc je me suis vraiment dit qu'il fallait que je trouve autre chose. Et on était à un concours justement avec ce couple d'amis. Dans le couple d'amis, il y a Sarah et Simon. Comme ça, je mets des noms et j'arrête de dire des couples. Donc en fait, Sarah fait de l'agility à haut niveau et Simon fait de la compétition cani-trottinette à haut niveau. Et on discute et puis à un moment, je lui dis « Tiens, est-ce que tu serais d'accord d'essayer une fois mes Border en trottinette, juste pour voir si ça leur plairait, s'ils seraient prêts à la tracter ? » Et donc, il m'avait dit « Oui, on s'est donné rendez-vous à ce concours-même. » Il avait son matos pour entraîner son chien de canicross. Et donc, il m'avait dit « Écoute, quand le concours est fini, viens, on va aller se mettre là-bas, on va faire un essai avec tes chiens. » Et donc, c'est ce qu'on a fait. Et puis finalement, en fait, ce n'est pas lui qui a fait le test. Il m'a fait monter sur la trottinette et c'est moi qui l'ai fait. Et ils ont été directement à fond dans leur harnais et à tracter. Ils ont été terribles. C'est comme ça que j'ai voulu commencer la trottinette. Je me suis acheté une trottinette, on a commencé comme ça. Et puis après, pour être meilleur en trottinette, c'est comme ça que j'ai commencé à courir.

Tout d'abord, quels aspects sont différents entre le canicross et la course à pied sans chien ?

La motivation déjà parce qu'ici quand je vais courir seul, c'est toujours dans l'optique. Je sais que c'est pour aller courir avec mon chien, donc s'il n'y avait pas ça, je n'irais pas courir. Clairement, c'est ce qui me donne le plaisir d'aller courir. C'est de voir l'évolution et de voir que je suis moins un boulet pour mon chien quand on court ensemble. Et puis, quand je suis en canicross, quand j'ai envie de lâcher parce que ça va trop vite, j'ai plus de souffle, j'ai les jambes raides, et que je vois que mon chien est toujours à fond dans son harnais et qu'il est toujours en train de donner de l'énergie, je n'ai pas envie de le lâcher. J'ai envie qu'on continue, j'ai envie de le suivre et de ne pas le casser dans son effort. Donc en fait, ça donne un boost supplémentaire au niveau même du mental pour

avancer. Et même quand ici, par exemple, je suis dans une période où j'ai un peu plus de mal à sortir, il fait noir plus tôt, il fait froid, il pleut. Donc moins envie de sortir et c'est vraiment ce qui réussit à mettre un coup de pied aux fesses et à sortir, c'est de me dire ok, j'ai quand même choisi de faire du canicross. Si je veux suivre mon chien, il faut que je sorte sinon ça sert à rien.

Y a-t-il des différences au niveau de vos émotions, de votre perception de l'effort, de votre bien être lors du canicross par rapport à la course à pied sans chien ?

Oui, c'est beaucoup plus intense en canicross. Déjà rien qu'en chiffres. Là, pour l'instant, quand je cours tout seul, avec une allure où j'essaie d'avancer, d'être en endurance, mais d'avancer quand même pour avoir un bon temps, je cours à du 5, un peu moins de 5 minutes par kilomètre. Et quand j'ai le chien accroché, je suis à du 3,50 du kilomètre. Donc, il y a quand même, par kilomètre, gagner une minute, ce n'est quand même pas rien. Et donc, tout est plus intense. Quand je vais faire la reconnaissance en concours de mon parcours, je vais le faire en trotinant, le parcours me paraît toujours super long et puis je m'accroche au chien, c'est le départ. À un moment, je me dis « Tiens, ça, c'est un de mes repères, je suis déjà là, ça a été super vite, je n'ai pas vu passer. En fait, c'est l'intensité, motivation et intensité. Le canicross est beaucoup plus intense.

Quelles émotions, sensations ressentez-vous avant, pendant et après une séance de canicross ?

Avant, je suis toujours impatient et puis les chiens sont hyper excités. Donc, ils aboient, ils ont envie d'y aller, donc c'est contagieux. Pendant, je dirais que c'est plutôt calme dans ma tête, je suis très concentré sur mes foulées, sur ma respiration, sur mon mental, sur mon chien, sur sa manière d'avancer, analyser le terrain. Donc je suis vraiment dans, comment on peut dire ça, dans du traitement de l'information, on va dire. Je suis tout le temps, oui dans du traitement de l'information donc là c'est vraiment plus du calme. Mon cerveau est un peu, mon cerveau émotionnel est un peu en mode off et c'est vraiment le cerveau qui traite l'info qui prend qui prend le relais et alors après la séance c'est la satisfaction de l'avoir fait, d'avoir réussi à suivre d'avoir réussi à suivre mon chien. Et puis, on arrive, ce qui est chouette dans cette discipline, c'est que c'est un sport, on arrive dans le même état que son chien. Si je compare à l'agility, on court à côté, c'est vrai, mais on dirige le chien, mais c'est surtout lui qui fait les sauts, qui sprint, qui travaille. Donc lui, il arrive à la fin du parcours, il est essoufflé, l'humain, ça va. Ici, Canicross, quand mon chien arrive à la fin et qu'il se jette sur sa gamelle d'eau, je suis dans le même état, je me jette sur ma gourde et je suis à bout de souffle. C'est ça qui est chouette, un peu cette symbiose entre les deux dans l'effort.

Pratiquez-vous le canicross pour votre plaisir et votre bien-être personnel, pour le plaisir et le bien-être de votre chien ou un mixte des deux ?

Un mix des deux. J'ai fait le choix d'avoir des chiens de sport et qu'ils ont l'habitude d'avoir une régularité sportive. Je ne suis pas du genre à prendre un chien et puis de changer de plan et de ne plus m'investir avec mon chien. Donc clairement, ça me fait du bien physiquement et mentalement de faire ces sorties.

Mais c'est surtout aussi pour mes chiens que je le fais, qui ont besoin de se dépenser et qui ont ce plaisir quand ils font des activités avec nous.

Quelles sont vos motivations actuelles à pratiquer du canicross ?

Toujours le fait de me rendre compte que ma forme physique s'améliore. Au début ça ne rentrait pas vraiment en ligne de compte mais là ça fait partie de la motivation. Par rapport à ce qui est vraiment lié que à moi, le fait de me voir avancer dans les classements. Donc ça c'est ça j'avoue que ce début de saison enfin ce début de saison quand j'ai vu que j'étais vraiment bien remonté dans les classements, ça m'a redonné un petit coup de boost aussi pour les entraînements. Dans ce qui me motive, c'est les chiens savent qu'ils ont l'habitude ils savent quand on va sortir et quand je vois leur tête quand je bouge pas et qu'ils savent que c'est normalement c'est aujourd'hui. Donc leur tête qui vient me chercher en mode mais enfin qu'est-ce qu'on fait comment ça se fait qu'on fait rien ? Et puis ils sont tellement bien après que voilà ça donne envie. Et puis je suis investi comme moniteur dans le club de Jamioulx justement. Donc c'est vrai que du coup le mercredi, même quand j'ai pas envie, je sais que j'ai le groupe qui m'attend et que je dois donner cours. Ça donne de la motivation aussi.

Quels sont, selon vous, les avantages et les inconvénients d'une telle pratique ?

Les avantages, je me répète, améliorer la forme physique, créer du lien et une complicité avec son chien. C'est con, mais ça nous oblige à sortir. Le canicross, moi je le fais parce que j'aimerais bien m'améliorer en compétition. J'en ai dans le club qui le font juste pour le plaisir d'aller avec leur chien. Et voilà, ça fait une sortie au moins sur la semaine. C'est un sport qui reste, même si c'est solitaire avec son chien, c'est quand même collectif dans le sens où on a une équipe, on rencontre des gens en compétition ou en entraînement, donc ça travaille le côté un peu social. Je pense que c'est déjà pas mal et alors en désavantage c'est que ouais le gros désavantage du canicross je dirais c'est ça a l'air facile comme ça parce que quand j'en parle avec des copains ouais ça va ton chien te traque donc c'est pas très compliqué comme sport en fait au contraire comme le chien nous traque donc on est tout le temps à une vitesse qui est pas la nôtre et donc ça peut créer des traumatismes physiques. C'est bête, mais la semaine passée, je suis allé faire une séance Canicross. J'avais mes deux chiens qui n'étaient pas sortis. Et ma compagne ne savait pas prendre l'autre. Donc, je me suis dit, ce n'est pas grave, je vais les prendre tous les deux. Je vais les accrocher devant moi et c'est bon, je fais la sortie avec les deux chiens. J'ai eu du mal à marcher pendant trois jours parce que les muscles ont encaissé. Particulièrement en parlant, c'est des chocs beaucoup plus intenses parce que comme le chien nous entraîne plus vite ça tape plus fort et donc c'est toute une habitude à prendre aussi des renforcements musculaires à faire et une précaution pendant la course aussi il faut anticiper que ça va être plus intense et que tout le monde ne conscientise pas forcément.

La pratique du canicross a-t-elle eu un impact sur votre lien, votre relation avec votre chien ?

Oui. J'avais déjà un très bon lien avec mes chiens via l'agility, mais c'est vrai que comme du coup l'agility me plaisait de moins en moins, je pense que clairement,

j'en pense pas, j'en suis sûr, ressentais que je ne prenais plus autant de plaisir. Il y a un truc, je me suis rendu compte en refaisant du canicross avec eux, que le lien s'était un peu effiloché et qu'en reprenant le canicross, ça a réaffermi un peu ce lien qui était en train de s'effiloche. J'ai vraiment retrouvé un contact dont je n'avais pas pris conscience, que j'avais un peu perdu. Et donc oui, ça a eu un bel impact sur notre lien.

Qu'est-ce que le canicross vous a apporté et vous apporte ?

Sur ce que le canicross m'a apporté, c'est de continuer à faire quelque chose. Ça m'a permis de continuer à faire quelque chose avec mes chiens. J'en ai pas parlé, mais j'ai aussi ma petite vieille qui a 10 ans, qui a arrêté l'agility du coup, elle ne fait plus rien. Et on a un autre, on a 4 chiens et récemment 5. Et donc en fait on a deux plus vieux, un qui était blessé et qui ne pouvait plus faire d'agility mais qui maintenant est réparé on a fait ce qu'il fallait. Il a eu les opérations nécessaires pour remettre ses pattes en état mais il ne peut plus faire d'agility parce que c'est trop contraignant en termes de virages et de chocs. Ma petite vieille que j'ai arrêtée en agility parce qu'avec son âge, je ne voulais pas qu'elle se blesse inutilement et donc j'ai arrêté. Et donc par exemple Rose, ma petite vieille, elle vient courir avec moi dans mes entraînements où je suis tout seul, où je suis pas canicross, donc elle vient courir en libre avec moi. Du coup, je vois vraiment qu'elle reprend un peu vie. Elle s'était un peu éteinte parce qu'elle faisait plus rien. Et même si on essayait de la promener avec elle et tout, c'est pas qu'on fait vraiment plus rien, mais on ne la prend plus en sport et des activités vraiment plus intenses. Et là, le fait de revenir courir avec moi, je vois que cette étincelle s'est rallumée et qu'elle est beaucoup plus vivante à la maison. Même chose pour le chien qui a été blessé. Là maintenant, il fait du canicross avec ma compagne, vraiment en mode amateur, juste pour dire qu'il fasse quelque chose. Et même chose, il a de nouveau une joie de vivre. Pendant qu'il était opéré, il s'était beaucoup calmé, on s'est dit c'est parce qu'il est plus vieux et comme on ne fait plus rien, il s'est calmé. En fait non, c'est juste qu'il était en train de s'éteindre aussi, et là le fait de reprendre un sport avec ma compagne, il revient jeune chien entre guillemets, il fait des bêtises, il nous aboie dessus, voilà. Ça a apporté vraiment ce bien-être dans la maison autant pour nous que pour les chiens. **Et donc vous m'avez dit que vous en avez cinq, donc vous avez un plus jeune aussi ?**

Oui, depuis dimanche.

Et donc c'est un Border Collie aussi ?

Non, lui c'est un Greyster. Et donc le Greyster, si jamais vous ne savez pas ce que c'est, c'est un Braque Allemand mélangé avec des lignées de chiens qui courent très vite sur des courses Lévrier. C'est principalement du braque allemand, mais dans la lignée du Lévrier. Et donc, c'est vraiment des chiens qui ont été créés pour le mushing et la course. Et donc lui, ça va être mon premier chien 100% canicross.

Oui, c'est ça. Donc vous l'avez pris en fonction de sa race pour justement pouvoir aller en canicross avec lui.

C'est ça.

Selon vous, est-ce que le canicross est accessible à tous ? (Aussi bien pour les

personnes que pour les chiens)

Oui, avec des précautions mais comme beaucoup de sports, sur quelles sont les motivations et les étapes par lesquelles il faut passer pour les atteindre. Quelqu'un qui n'a pas fait de sport de sa vie et qui veut faire du canicross, je lui déconseille de commencer avec un greyster et de partir faire 20 km. Ça doit rester équilibré et réfléchi. Mais sinon, oui, c'est un sport qui est praticable par tout le monde, avec aussi comme petite restriction d'avoir un chien qui écoute. Dans le sens où j'ai une image qui me vient en tête, parce qu'elle est facile, mais quelqu'un qui a un golden, qui adore courir au milieu des bois, qui va à gauche, qui va à droite, qui renifle une piste, qui va dire bonjour aux gens. C'est clair que là, ça va compromettre un peu la sortie. Donc il faut quand même un chien qui est un minimum focus. Mais à part ça, je pense que c'est la seule contrainte pour pouvoir commencer le canicross. C'est pas une fatalité, mais clairement, ça veut dire qu'il faudra qu'ils se mettent et qu'ils comprennent qu'on va pas faire du canicross et ça se travaille. C'est pas impossible non plus.

Dans le futur, qu'est-ce que le canicross continuerait à vous apporter ?

Toujours cette volonté de s'améliorer, d'aller plus loin. C'est aussi pour ça que le Greyster est arrivé. Ce n'est pas en commençant à 33 ans que je m'imagine finir le top 1 mondial de canicross. Mais dans mes objectifs, je compte bien aller chatouiller le top 5 belges en canicross, de ma catégorie en tout cas. Donc voilà, c'est s'améliorer, aller plus loin et continuer à s'amuser surtout.

Quelles indications et recommandations donneriez-vous à une personne qui voudrait se lancer dans la pratique du canicross ?

La première chose, c'est d'investir dans du bon matériel, directement. Si c'est pour faire du canicross, que ce soit en loisir ou que ce soit en compétition, le matériel est important, autant au niveau du harnais du chien pour éviter les blessures que du baudrier et de la longe pour l'humain que des chaussures pour moi c'est vraiment la première chose que je dirais et alors je rappellerai aussi que de manière générale un chien reste en meilleure forme physique que nous et donc j'inviterai toute personne qui veut faire du canicross avec son chien à travailler aussi sa condition de son côté et pas uniquement le canicross.

Qu'est-ce que vous changeriez dans votre pratique du canicross au regard du passé ?

Pas pour le moment parce que comme c'est une première version, j'ai pas vraiment de recul sur ce que je vais mal faire. Je pense que c'est une réponse à laquelle je pourrais mieux répondre quand le Greyster aura l'âge de commencer la compétition et que j'aurai fait mes premières expériences avec lui. Là, je me rendrai mieux compte de ce que j'aurais pu améliorer. Parce qu'ici, franchement, pour des Border qui ont fait de l'agility, ils sont juste incroyables en compétition et je n'aurais pas pu rêver mieux pour des chiens qui n'étaient pas à la base prévus pour ça.

Quels sont vos projets futurs vis-à-vis du canicross (Compétitions, formations, challenges, ...) ?

Avec le jeune chien donc des compétitions des challenges et d'aller chatouiller le top 5.

Est-ce que vous souhaitez rajouter quelque chose par rapport à votre expérience ?

Là comme ça pas vraiment, c'est comme pour beaucoup de choses, je pense que le fait d'avoir pu commencer vraiment commencer à m'épanouir dans le sport c'est que j'ai fait les bonnes rencontres au bon moment et qui m'ont permis de tester de tester dans les bonnes conditions parce que le couple dont je parlais Sarah et Simon tout à l'heure, c'est eux qui m'ont conseillé pour le matériel et donc, comme je l'ai dit commencer avec un bon matériel c'est important voilà le harnais de mes chiens je l'ai acheté j'ai acheté le harnais non-stop pour les deux. Je ne vais pas le changer parce qu'il y a deux harnais pour moi qui sont très bons en canicross. C'est le non-stop et c'est le high dog. Et donc, voilà, j'ai un des deux meilleurs. La longe, il faut faire attention à l'élastique qui ne soit pas trop court, qui ne soit pas trop dur, pas trop mou. Là, j'ai une longe, je pense que j'ai la meilleure longe qu'on puisse avoir en canicross. Le baudrier humain, j'en avais déjà un. J'ai investi dans un autre qui est meilleur. Il était déjà bon. Et même chose dans les chaussures. J'ai commencé avec des mauvaises chaussures. J'ai perdu un ongle de pied à cause de ces chaussures. Elles étaient trop petites. Pour courir tout seul ça allait parce que les chocs n'étaient pas trop forts. Mais avec le chien qui tracté, l'impact sur le bout de la chaussure était beaucoup plus fort, et donc ça a décollé mon ongle et je l'ai perdu. Donc voilà, j'ai eu la chance quand même de rencontrer les bonnes personnes, de pouvoir poser des questions à des gens qui savaient de quoi ils parlaient, et ça m'a permis d'avancer très vite dans la bonne direction grâce à ça. Et donc je dirais que, je rajouterais juste, si on veut se lancer dans le canicross, ce qui est important, c'est d'essayer de trouver des personnes de référence à qui s'adresser en cas de doute et de décision à prendre.

ANNEXE 16 : ENTRETIEN 12 (E12)

Quelle est votre activité professionnelle actuelle ?

Alors je suis dans l'enseignement où je donne cours, donc dans l'enseignement spécialisé, donc je suis professeure dans le secondaire. Et j'ai aussi une activité complémentaire où je suis conseillère pour les produits H2O.

Depuis combien de temps (années/mois) pratiquez-vous le canicross ? Depuis fin 2018 ou début 2019, plus ou moins. Je dirais 2019 pour être sûre. **Donc ça fait plus ou moins 5 ans.**

Oui.

Avec quel(s) chien(s) pratiquez-vous le canicross ? (Âge(s), nom(s), race(s), ...)

Non, il n'y en a qu'une, je vais commencer avec elle, c'est Maquia, qui a 8 ans et demi maintenant, c'est un jack Russell de petit format, c'est un tout petit chien qui fait environ 6 kilos.

Et est-ce que vous avez aussi d'autres chiens dans la famille ou est-ce que c'est le seul chien ?

C'est mon premier chien et c'est la première avec laquelle je pratique ce sport.

Donc c'est bien votre chien, pas le chien de votre conjoint ?

C'est le nôtre, c'est moi la maman chien.

Avez-vous suivi une formation particulière en canicross ?

Non, pas du tout, parce qu'en fait, au départ, je courais comme un peu tout le monde. Une fois de temps en temps, quand j'ai fait mes études, il y avait un cours de sport. Puis, une fois de temps en temps, pour dire de se tenir en forme, mais bon, je n'étais pas très régulière. Et puis, j'ai commencé, en fait, je cours pour ma forme. Il y a un club qui s'était créé à l'hôpital et donc j'avais une amie qui bossait pour cet hôpital et donc qui m'a proposé de venir avec elle dans le groupe. À la base, je n'avais ni matériel, ni rien du tout pour le chien. Je l'ai prise avec moi un peu pour tester. C'est seulement par après que je me suis équipée et que j'ai fait partie d'un groupe où j'ai reçu des explications au fur et à mesure. Mais le groupe était débutant aussi. Les responsables venaient de créer le groupe, enfin le club et donc, elle ne faisait pas de formation non plus au départ. On apprenait un peu sur le tas. Voilà. A l'inverse, maintenant, en tout cas, pour chaque nouvelle personne qui intègre le club, ils reçoivent une formation, d'abord, des explications sans chien. Enfin voilà, il existe des bouquins maintenant qu'il n'y avait pas forcément à l'époque donc voilà je veux dire j'ai commencé un peu par moi-même comme ça.

Et ça vous avez mis combien de temps avant de rentrer dans le club du coup ?

Alors j'ai peut-être commencé à courir en 2018 parce que le club j'ai en tête 2019 vraiment au tout début que ça s'est créé et mais pas dans les premières semaines à mon avis dans les premiers mois où ils ont créé le club j'y étais.

Faites-vous partie d'un club ?

C'est le club, c'est le Canicross de Jamioulx. Je ne sais pas de quelle région vous êtes, si vous me connaissez. Ici c'est plus la région de Charleroi mais voilà, à la base c'est deux filles qui ont créé ça et elles allaient au dressage là où j'allais et donc j'ai eu les infos comme ça et comme le dressage c'était à Jamioulx, elles ont créé le club, indépendant au dressage mais via ces contacts-là quoi.

Et alors est-ce que vous faites des sorties uniquement avec le club ou est-ce que ça vous arrive de faire aussi des sorties seules on va dire, enfin seules avec votre chaîne ?

Non aussi seule, et j'avoue de moins en moins au club, parce qu'elle a difficile avec les contacts, humains ça va très bien, mais chien, c'est plus compliqué. Et l'année dernière, je n'ai plus été du tout, parce que l'horaire d'entraînement ne m'arrangeait pas, j'avais des cours à ce moment-là. Et ici, du coup, j'ai un peu perdu l'habitude d'aller au club. Là, j'avoue que c'est l'hiver donc c'est un peu moins emballant le soir, comme j'ai des horaires un peu faciles je préfère aller en journée voilà je suis disponible qui fait encore clair.

Pratiquez-vous le canicross seul ou en groupe ?

Principalement seul avec mon chien et occasionnellement en groupe.

Et quand vous êtes en groupe c'est avec le club du coup je suppose ?

Oui.

Où pratiquez-vous le canicross ? (Forêt, route, ville, sentier, ...)

Principalement forêt, chemin de campagne et parfois on est un peu obligé de

passer par la route mais forcément le moins possible vu que c'est moins adapté.

En moyenne lors d'une sortie, combien faites-vous de kilomètres ?

Je compte plus en kilomètres et je fais environ 5 parce que c'est un petit chien avec des petites pattes et donc elle peut faire grand maximum 8 km mais en entraînement je me tiens à 5 en fait.

En moyenne combien de sorties faites-vous sur une semaine/un mois ?

Dans l'idéal au moins une, maintenant ça dépend si je prépare une course ou pas.

Une par semaine ?

Oui, ce qui n'est pas suffisant mais bon voilà. Le timing ne me permet pas pour le moment. Après il y a des périodes où par exemple juillet-août, je suis en congé scolaire, j'ai plus le temps pour ça.

Etes-vous régulier(-ère) dans votre pratique ? Avez-vous un programme d'entraînement ?

Alors pas suffisamment régulière non et je n'ai pas de programme d'entraînement, en fait j'en ai suivi un l'année dernière mais pour moi personnelle sans le chien parce que je préparais le semi-marathon de Charleroi et comme c'était de la route c'était pas adapté aux chiens donc là du coup je me suis moins entraîné avec elle, plus seule, après ça j'ai été blessé donc j'ai arrêté pendant au moins trois mois et donc là en fait il y a un gros mois et demi où je viens seulement de reprendre la course autant seule qu'avec le chien donc voilà, je vais dire on redémarre tout doucement quoi.

Et donc ça vous faites plus ou moins entre guillemets le même nombre de sorties sans le chien qu'avec le chien ?

Oui, maintenant en fait je l'ai fait sans elle parce que je préparais le semi-marathon mais sinon je préfère courir avec elle.

Donc si vous avez le choix vous la prenez avec ?

Oui je prends le chien.

Participez-vous à des compétitions ?

Du canicross moins cette année parce qu'en fait j'ai testé donc l'année passée j'ai préparé le semi-marathon donc j'y ai pas été vu que je m'entraînais pas avec elle. L'année d'avant j'y suis allée plusieurs fois dont le championnat de Belgique à Spa, qui s'organisait à Spa cette fois-là. En fait, comme elle ne peut pas faire beaucoup, elle ne fait que les petites distances, comme je n'ai pas de quoi dormir sur place, du coup, je ne participe qu'à un jour sur le week-end. Et du coup, ça me fait énormément de déplacements, surtout pour elle, c'est beaucoup de temps dans la voiture pour une petite course de 5 km. Et donc, je trouve que ce n'est pas spécialement adapté pour elle donc voilà si y en a dans le coin je le fais si y en a pas voilà, j'y vais plus spécialement parce que voilà, pour elle je trouve que c'est pas top top quoi elle doit patienter beaucoup de temps dans la voiture juste pour une petite course ça fait beaucoup de kilomètres aller-retour voilà, je comprends pas toujours ce qui se passe. Par contre, on vient de faire un challenge qui est organisé par notre club ici à Charleroi. C'est un challenge de trois jours avec quatre courses différentes. J'ai pu en faire qu'une puisque les autres, il y avait trop de distance et donc ce n'était pas du tout adapté pour elles. Mais voilà, là j'y ai participé, j'ai participé avec elle donc dès que je peux, oui. Et sinon, je la prends

aussi sur des courses qui ne sont pas prévues pour les chiens au départ, donc pas des courses de canicross, mais où ils acceptent les chiens et donc là j'y vais plus régulièrement avec elle.

Donc c'est quand l'occasion vient, vous n'hésitez pas à y aller mais maintenant vous n'allez pas expressément faire...

Voilà, c'est ça. Du moment que ça respecte toujours et la distance pour elle et que ce soit pas uniquement de la route pour que ça soit adapté pour elle.

Comment définiriez-vous votre niveau ? (Débutant, loisir, confirmé, ...)

Je dirais pour l'instant loisir, parce qu'on ne fait que s'y remettre et on n'est pas suffisamment régulière, mais bon, on n'est plus débutante.

Pratiquez-vous d'autres activités canines ? (Obéissance, Ring, Agility, ...)

Non, je ne fais plus parce que j'avais arrêté le dressage, parce qu'en fait, elle s'est fait attaquer et donc elle a pris l'endroit en grippe et donc rien que d'y aller c'est déjà la catastrophe et donc voilà je fais plus tout ça parce que en fait ça devient un peu... Déjà elle a 8 ans et demi donc ça devient un peu une mémère je pense qu'elle a envie d'être tranquille quoi autant le sport elle aime bien. Comme je dis toujours, le jour où elle restera dans son panier, quand je m'habille et qu'elle ne réclame plus pour venir, je ne la prendrai plus. Pour l'instant, ce n'est pas le cas. Elle est très demandeuse. Mais voilà, pour le reste, en terrain fermé, etc., je ne vais plus parce que ça ne l'intéresse pas. C'est plus source d'angoisse qu'autre chose.

Mais du coup, vous avez fait quand même quelques années de l'obéissance ?

Oui, on a fait l'obéissance. Pas tout de suite parce qu'on est d'abord allé dans un premier club où ça s'est pas forcément bien passé. Donc après on a attendu quelques mois et puis on y est retourné au moins un an ou deux. Un an et demi, deux ans bien fait.

Pouvez-vous m'expliquer quel intérêt aviez-vous pour la course avant de découvrir le canicross ?

Mais avant c'était un peu pour se tenir en forme, voilà c'est pas spécialement un plaisir, j'y allais avec des pieds plombs parce qu'il fallait mais bon là c'était pas ce qui m'emballait au départ .

Comment avez-vous découvert le canicross ?

Via la page facebook ou le groupe du dressage. Du coup, elle avait donné les informations et les coordonnées des deux filles-là qui lançaient le club. Donc du coup, après, par les réseaux sociaux.

Qu'est-ce qui vous a amené à pratiquer du canicross dans vos activités ?

C'était une motivation de se dire, le chien est resté enfermé toute la journée, ça lui fera du bien de bouger un peu et puis ben moi voilà c'était l'occasion de faire un sport et de se motiver en duo et la première fois voilà, après en voyant qu'elle accrochait super bien et qu'elle était demandeuse voilà, c'est d'autant plus une motivation voilà, c'est le fait de partager quelque chose avec mon chien et voilà de joindre l'utile à l'agréable, je vais dire, si je devais résumer.

Tout d'abord, quels aspects sont différents entre le canicross et la course à pied sans chien ?

En fait, le canicross, c'est vraiment, on forme un duo. Donc, on doit vraiment être

à l'écoute l'un de l'autre, et surtout à l'écoute du chien. Ça veut dire que je ne peux pas courir comme moi j'ai envie, et elle, elle ne peut pas faire non plus ce qu'elle a envie. Je pense qu'avec quelqu'un d'autre, elle pourrait courir plus rapidement. Moi, je ne suis pas une flèche. Je cours pour le plaisir de me dépenser, pour passer du temps avec mon chien, pour me tenir en forme. Mais je ne suis pas une machine de guerre. Je n'ai pas l'intention de faire des podiums, etc. Donc, je me contente de ce que je suis capable de faire en poussant un peu de temps en temps. Mais voilà, j'ai perdu le fil. Ah oui voilà donc voilà il faut se respecter l'un l'autre c'est un rythme que l'on doit trouver on ne court pas comme on veut chacune on doit vraiment être ensemble, quoi d'autre les chemins sont quand même différents là pour que ce soit plus adapté aux chiens c'est plus sympa si c'est bois chemin bois, chemin de campagne, etc. plutôt que de la route. On est plus en sécurité aussi que quand on est longé par des voitures, forcément. Quoi d'autre comme différence ? Je pense que c'est l'essentiel.

Y a-t-il des différences au niveau de vos émotions, de votre perception de l'effort, de votre bien être lors du canicross par rapport à la course à pied sans chien ?

Oui, clairement, la motivation n'est pas du tout la même. Je pense que c'est vraiment le point le plus important. Clairement, des fois, je n'ai pas trop envie et puis je la vois qu'elle me regarde. Voilà, c'est une bonne excuse en fait pour les fois où on n'a pas trop envie. Et puis en même temps, c'est le fait de vraiment partager un moment avec son chien.

Et au niveau de votre perception de l'effort, est-ce que vous avez l'impression que c'est plus simple, plus compliqué de courir avec votre chien par rapport quand vous êtes seul ?

C'est difficile à dire. Je pense qu'en fait, l'objectif n'est pas le même. Quand je me suis entraînée seule pour le semi-marathon, j'avais un programme d'entraînement qui était lié à ma montre via un coach, etc. Donc là, j'étais un peu obligée de faire ce qu'on me disait. Et en même temps, c'était pour un objectif précis, donc j'avais envie de me... Quand on n'a pas d'objectif c'est vrai que c'est plus difficile de se tenir à un entraînement ou d'avoir la motivation etc. Les objectifs sont pas pareils quoi. Là, quand je vais avec mon chien, c'est plus pour le plaisir. Oui après voilà il y a un aspect physique le fait de se tenir en forme etc. De ne pas perdre tout ce qu'on a acquis au préalable, sa vitesse, etc. Je ne dirais pas que c'est... Je pense que c'est plus facile au niveau de la motivation d'aller avec elle. Maintenant, c'est peut-être plus dur au niveau, pas d'un objectif, mais par exemple de maintenir une vitesse, de travailler sur sa vitesse. Par exemple, je ne peux pas faire du fractionné avec elle. Ça, ça ne convient pas. Ou alors, il faut que ça soit dans un endroit où je peux la mettre en libre et que elle, elle fasse un peu sa popote et que moi je puisse faire l'entraînement.

Quelles émotions, sensations ressentez-vous avant, pendant et après une séance de canicross ?

Après c'est autant le plaisir que le soulagement on est content de l'avoir fait. On sait dit voilà c'est chouette on a partagé quelque chose bah elle, par la même occasion, elle s'est dépensée. Moi, j'ai fait mon sport, on va dire que c'est un tout,

tout le monde est content. Avant, oui, c'est plus l'aspect motivation d'être deux. Et pendant, je crois que ça répond un peu aux trois en même temps. Moi, je suis vraiment dans le partage avec mon chien. En fait, on n'a pas d'enfant, moi, c'est vraiment mon bébé. C'est vraiment le fait de... Comme si j'allais déposer mon enfant à la piscine le mercredi après-midi ou au foot ou que sais-je. C'est vraiment dans le but de lui faire plaisir, de partager quelque chose avec elle et de se maintenir. Voilà, quoi.

Pratiquez-vous le canicross pour votre plaisir et votre bien-être personnel, pour le plaisir et le bien-être de votre chien ou un mixte des deux ?

Je dirais qu'au départ, c'était plus pour mon chien et qu'en fait, j'ai été prise au jeu. Finalement par rapport à la course que je faisais avant seule où j'allais avec des pieds de plomb et qu'il fallait le faire, maintenant je cours avec plaisir pour me vider la tête après une journée compliquée au boulot ou parce que j'ai envie de prendre l'air ou parce qu'il fait beau. Enfin voilà, je dirais que maintenant c'est pour toutes les deux en fait. Je crois que chacun y trouve son compte. Elle, elle se dépense. Et moi, j'ai la motivation que je n'avais pas forcément seule.

Quelles sont vos motivations actuelles à pratiquer du canicross ?

Actuellement, ce n'est pas la meilleure période. Parce que le temps fait que forcément, on a moins envie. Il fait froid. Dans les bois, il y a beaucoup de boue. Quand on rentre, il faut encore lui donner le bain, etc. Donc voilà, ce n'est pas la meilleure période pour s'y mettre. Les motivations, oui, c'est de, comme j'ai été blessée et que du coup, on a arrêté pendant une certaine période, c'est le fait de s'y remettre et de ne pas reperdre ce qui était perdu et de se maintenir, garder un rythme. Voilà la motivation, c'est ça quoi. Même si on n'a plus d'objectif précis là maintenant, je vais dire que c'est moi personnellement pour les courses que j'envisage, seule sans chien parce que c'est pas adapté et pour elle parce que c'est son moment de plaisir, le fait de se dépenser quoi. C'est beaucoup de répétitions, mais je pense que tout se relie un peu.

Quels sont, selon vous, les avantages et les inconvénients d'une telle pratique ?

Les avantages, c'est qu'au niveau du timing, on fait tous les deux notre sport en même temps. Je vais dire que c'est pratique. Les inconvénients, mis à part les périodes où c'est moins gai, quand il fait dégueulasse, comme je vous dis, quand on rentre, il faut encore prévoir le moment du bain parce que, voilà, je veux dire, mis à part la météo, je n'ai pas d'inconvénients, si ce n'est le fait qu'il faut parfois, oui, aller le deuxième inconvénient, c'est le fait de devoir prendre sa voiture pour aller à un endroit plus propice. Par exemple, on a déménagé il y a un an, avant ça, on habitait à côté d'un bois. Forcément, on ne comptait pas le temps pour aller quelque part puisqu'on sortait de la maison et dans les deux minutes, on était au bois. Donc voilà, c'était plus pratique. Maintenant, si je veux aller au bois, je dois quand même courir sur la route avant. Donc soit, je prends ma voiture, soit je me dis tant pis, elle fait un peu de route. Donc je vais dire que l'inconvénient, c'est l'endroit qui doit être adapté et le temps que ça prend selon les conditions météo. Après les avantages, je n'en vois que du positif. Ça fait vraiment des répétitions mais c'est le partage, c'est le fait que le chien se dépense, tout le

monde y trouve son compte, on fait notre sport en même temps, donc voilà on gagne du temps aussi. Si je devais aller juste la balader et puis encore moi aller courir après ça prend plus de temps forcément. Non, pour moi, mis à part ces deux inconvénients-là, c'est que du positif.

La pratique du canicross a-t-elle eu un impact sur votre lien, votre relation avec votre chien ?

Oui. Après, on était déjà très fusionnel au départ. Je sais pas si c'est un avantage ou une complication, mais bon voilà. Mais c'est clair que ça a renforcé la relation. Je ne peux pas claquer le tiroir à vêtements de sport sans qu'elle soit là. Je veux dire, elle réagit directement. C'est vraiment un moment de partage qui nous a rassemblés. Et puis clairement, on forme un duo. C'est une équipe. C'est pas, je fais du sport de mon côté, elle en fait de son côté. On a vraiment créé une équipe.

Qu'est-ce que le canicross vous a apporté et vous apporte ?

Clairement, la motivation. Je pense que sans chien, j'aurais déjà abandonné depuis longtemps. Je n'aurais pas pris autant de plaisir à la course que je ne connaissais pas du tout au départ. Comme je vous dis, c'était une fois de temps en temps. Oui, le plaisir, le partage, le fait de passer du temps avec elle, de se surpasser à deux, de lui octroyer du temps. Voilà, moi, ça m'a... En fait, elle m'a apporté des choses que moi, je n'avais pas forcément vis-à-vis du sport. Enfin, la course à pied, mais vis-à-vis du sport tout court. Voilà.

Selon vous, est-ce que le canicross est accessible à tous ? (Aussi bien pour les personnes que pour les chiens)

Oui on avait dans notre club un gars qui faisait du canicross avec un chihuahua et clairement on l'a vu débarquer on s'est dit mais qu'est ce qui fait et en fait le chien adorait ça et ils étaient assez franchement très rapide et enfin voilà ça fonctionnait bien donc voilà je pense que clairement c'est adapté. Je pense qu'il faut être à l'écoute de son chien. Je ne suis pas sûre que ça fonctionnerait avec un bulldog français par exemple. Il faut que ça soit un chien qui soit quand même je ne vais pas dire athlétique, mais motivé. Déjà, il doit être réceptif à la proposition, mais aussi au niveau du corps. Je pense qu'il doit y avoir quand même un minimum de physique. Je vais dire au niveau du chien. Sinon, après, c'est comme n'importe quel sport, ça s'apprend. Il ne faut pas faire ça n'importe comment. Et d'ailleurs, quand je repense à mes débuts, je me dis que ce n'était pas du tout adapté et que j'aurais aimé avoir la formation à ce moment-là qui n'existait pas. Mais voilà. Mais oui, je pense que tout le monde pourrait, voilà, avec le chien adapté, le matériel adapté et le maître à l'écoute de son chien, ça peut fonctionner sans souci.

Dans le futur, qu'est-ce que le canicross continuerait à vous apporter ?

Je pense que là, à l'heure actuelle, en tout cas avec un chien de 8 ans et demi, ce qui peut m'apporter, c'est vraiment d'être à l'écoute de la relation que j'ai avec mon chien et à l'écoute de ses capacités, vraiment le fait de rester attentif. Je sais qu'elle ne pourra plus faire ça pendant 10 ans, même moins. Mais après, c'est un acquis. Je sais qu'après elle, j'aurai encore un chien avec qui j'aimerais pouvoir refaire ça. Et donc, c'est un apprentissage que j'aimerais garder et continuer à mettre en place.

Et donc ici, vous me parlez d'un futur chien. Mais donc, vous, si vous prenez un nouveau chien, on va dire, est-ce que vous allez le prendre vraiment dans le but de faire du canicross ou pas spécialement ?

Je ne dirais pas dans le but, je dirais dans l'espoir que ça puisse fonctionner. Mais pas dans le but d'en faire un chien de compétition, ça non. Mais voilà, dans le but d'avoir un chien qui a en tout cas besoin de se dépenser, avec qui j'espère que le canicross fonctionnera ça oui.

Ok vous n'allez pas forcément prendre je sais qu'il y a les races les ESD là qui sont très très bons en canicross vous prendrez pas spécialement ça c'est vraiment pas dans le but ?

J'ai pas voilà je sais que je pourrais faire mieux que ce que je fais je sais que je pourrais me dépasser après je suis pas non plus une grande sportive mordu etc mais voilà je pourrais faire mieux mais je suis pas du tout dans l'optique de faire des compétitions d'aller en classement, fin d'être dans des classements etc voilà si si j'y suis tant mieux mais je vais pas avoir l'objectif de.

Quelles indications et recommandations donneriez-vous à une personne qui voudrait se lancer dans la pratique du canicross ?

Mais vraiment de s'informer en fait, de s'informer de se renseigner je lui conseillerais un livre et surtout d'avoir le bon matériel. Quand je repense, et j'en suis même honteuse, mais quand je repense que j'ai commencé à courir avec mon chien au collier, j'aurais aimé que quelqu'un me dise ne fais pas ça, attends d'avoir le matériel ou viens tester dans un club. Voilà, j'aurais aimé que ça existe avant de me lancer comme ça, sans connaître et sans avoir du coup les bonnes informations. Voilà, mais vraiment d'avoir les bons renseignements avant de commencer. Je crois que c'est super important.

Donc ici, vous en avez déjà un peu parlé, je suppose que vous allez me redire ça. Mais donc, qu'est-ce que vous changeriez dans votre pratique au regard du passé ? Notamment, je suppose, avec le matériel, donc pas commencer avec le matériel.

Oui, oui.

Est-ce qu'il y a autre chose que vous changeriez ?

Non, surtout le matériel, en fait, parce que ce n'était pas du tout adapté. J'ai quand même couru comme ça pendant, je ne vais pas dire des mois, mais quelques semaines quand même. En fait, bêtement, je voulais juste savoir si elle allait accrocher avant de dépenser de l'argent dans le matériel. Bon, après, ce n'est pas que ça coûte des milliers d'euros, mais voilà, c'est quand même un petit investissement. Et clairement, si j'avais fait partie d'un club à ce moment-là ou si j'avais eu des connaissances, j'aurais demandé à prêter ou j'aurais acheté plus bas de gamme, genre un premier prix chez Decathlon pour essayer, plutôt que de le faire à ma mode sans savoir.

Quels sont vos projets futurs vis-à-vis du canicross (Compétitions, formations, challenges, ...) ?

Continuer ma pratique, j'aimerais qu'on se remette à la régularité. Ça, oui. Sinon, on n'a pas de course prévue là maintenant. Je pense aussi parce que voilà, les dates qui sont prévues sont loin et comme je vous disais pas spécialement adapté

pour elle. Donc voilà, mais je suis ça de prêt et dès qu'il y a quelque chose qui peut être bien pour elle, on se fixera l'objectif.

Souhaitez-vous ajouter quelque chose au sujet de votre expérience du canicross ?

Avec plaisir, vraiment franchement si j'avais quelqu'un qui souhaitait commencer, je lui donnerais les infos que j'ai en ma possession, par exemple conseiller un coach, conseiller le livre que ma coach a écrit. Et ça c'est le livre de Céline Stillman et donc c'est courir avec son chien c'est très bien fait même si vous avez besoin par exemple pour votre travail c'est un livre qui est très très bien je peux vous envoyer une photo après c'est très très bien écrit et il y a beaucoup d'informations. C'est adapté aux débutants, tout comme ça donne des conseils à des fins je l'ai lu l'année passée, enfin début d'année 2024 donc je veux dire je faisais déjà du canicross depuis longtemps et ça ne m'a pas semblé inintéressant voilà c'est adapté à tous donc c'est vraiment très bien fait voilà c'est juste l'expérience que j'aurais envie de donner c'est pas commencé ça n'importe comment. Être vraiment bien à l'écoute de son chien. C'est vraiment garder à l'esprit qu'on est un duo. En fait, on ne fait pas ça pour soi. On fait ça ensemble. Et ça, c'est très important. À propos, ça me fait penser par rapport à ça. Je remarque, par exemple, quand je veux faire une marche rapide, donc pas juste une balade, une sortie comme le matin ou le soir par exemple quand je veux faire une marche active je remarque si j'ai le matériel de canicross elle va mettre beaucoup de temps avant de se rendre compte qu'on n'ira pas courir donc si vous comparez dans votre travail marche vs course, il y a des chiens pour qui le matériel peut être important. Elle va plus vite rester enfin va rester plus concentré sur une marche si elle a son harnais et sa laisse normale que si on va en mode sport avec son matériel de canicross moi ça je pense que ça insinue aussi sur le chien si on marche ou au cours mais si on a le matériel adapté ou pas. En tout cas, chez nous, ça influence.

ANNEXE 17 : ENTRETIEN 13 (E13)

Quelle est votre activité professionnelle actuelle ?

Moi je suis indépendant dans le secteur bancaire.

Depuis combien de temps (années/mois) pratiquez-vous le canicross ?

J'ai commencé en novembre 2020, en loisirs, donc mon 1^{er} chien a eu 1 an en novembre 2020. Ce jour-là je lui ai acheté son harnais et le matériel et on a commencé à aller s'amuser comme ça.

Pour vous il ne faut pas commencer avant 1 an car le chien est peut-être trop jeune ?

Oui c'est ça, enfin, il y a plusieurs écoles, moi j'aime bien donner le temps au chien. Le deuxième chien, je lui ai mis son premier harnais à 10 mois par exemple, c'était progressivement, à quelques mètres.

Avec quel(s) chien(s) pratiquez-vous le canicross ? (Âge(s), nom(s), race(s), ...)

J'en ai 2. J'ai découvert avec Sky qui est un husky sibérien qui est né le 14 novembre 2019. Et puis après, j'ai depuis 2 ans, Rome qui est né le 6 mai 2022. Sky c'est un husky sibérien, Rome c'est un alaskan husky donc lui c'était plus ligné typé course. Tandis que Sky c'est un husky de salon quoi.

Et donc vous avez d'autres chiens dans la famille ?

Ma compagne a son dalmatien et il y aura peut-être bientôt une nouveauté donc voilà, un nouveau chien.

Et les deux Husky c'est les vôtres ?

Oui, je suis le propriétaire.

Avez-vous suivi une formation particulière en canicross ?

Je me suis très vite intéressé à tout, donc j'ai fait des stages avec Anthony Lemoine, je ne sais pas si vous connaissez, donc qui est multiple champion du monde. J'ai fait quelques stages avec lui. J'ai essayé de trouver de la documentation aussi et puis tout à petit pour m'approprier la discipline, on fait beaucoup par essais erreurs. On se trompe beaucoup. Le premier chien se sont des petites erreurs et le 2^e on en fait aussi mais un peu moins. Il n'y a pas vraiment de formation malheureusement en Belgique, il n'y a rien qui est fait pour ça.

Faites-vous partie d'un club ? Pratiquez-vous le canicross seul ou en groupe ?

Canicross for fun c'est comme ça que j'ai eu vent du mémoire.

Quand vous faites des sorties, est-ce uniquement avec le club ou aussi hors de ce club ?

En fait, je vais rarement avec le club car maintenant je fais ça assez intensivement donc ça me prend entre 15h et 20h par semaine tout compris. Donc je vais de temps en temps avec le club mais moins. J'entraîne beaucoup les chiens seul tôt le matin avant le travail ou le weekend où j'ai des séances spécifiques à faire. C'est plutôt seul ou alors avec des amis qui font aussi la pratique dans les périodes creuses comme l'été où l'on se fait des week-ends ensemble pour partager notre passion. Et là en l'occurrence, je suis à la montagne pour préparer une course et travailler les chiens avant et cet été on a fait aussi un stage de 2 semaines. J'ai envie de dire 60 % du temps seul, 40% avec des autres mais 10% du temps dans le cadre du club.

Quand vous avez commencé vous avez commencé via le club ou tout seul ?

Je suis rentré dans le club dès le début, j'ai connu le canicross grâce à Sarah, la responsable du club Canicross for fun. J'ai acheté le matériel chez elle et puis j'ai fait les 1^{ères} séances avec le club donc 2020/2021 uniquement avec le club. En 2021 y a commencé à avoir les compétitions donc voilà, au fur et à mesure au plus, je faisais de compétition, au plus je me suis entraîné de mon côté et moins j'allais avec le club. Donc cette année ici en 2024, je n'ai dû aller que 2/3 fois avec eux. Je vais de temps en temps aider à organiser les séances aussi.

Où pratiquez-vous le canicross ? (Forêt, route, ville, sentier, ...)

Majoritairement en forêt, dans les bois, forêt, parfois à travers champs. Jamais route et jamais ville.

Ça c'est vous ou en termes de canicross on ne va jamais en ville ?

Il y en a qui le font mais ce n'est pas top pour les coussinets des chiens. Si on parle de canicross même avec de la traction, sur le bitume c'est pas très bon pour

le chien. Après quand je vais faire du libre, pas trop avec mes huskys, ou avec une longe flexible de 8m avec sky, husky sibérien, en footing, là je peux le faire sur la route car ça ne lui abîme pas les coussinets. En footing on peut sur du dur mais en général j'essaie d'avoir du sol meuble qui est plus confortable pour les appuis des chiens.

En moyenne lors d'une sortie, combien faites-vous de kilomètres ?

C'est court, ça dépend de la préparation que l'on fait. Donc là pour la semaine prochaine la course fait 4,2 Km. On a évalué le temps d'effort que ça allait faire et donc j'ai préparé Rome mon chien de course sur des efforts similaires donc on ne fait pas plus de 4 Km. Mais en début d'année quand on préparait les championnats de Belgique, c'était était plus long et donc on préparait sur des durées de 18/20 min, on faisait 6/7 Km parfois donc ça va dépendre. Et en fin d'année je vais faire un trail de 10 km, donc on va rallonger un peu les séances. Mais sinon en moyenne on est entre 4 et 6 km.

En moyenne combien de sorties faites-vous sur une semaine/un mois ?

Quand je dis 15 à 20h par semaine c'est aussi mes entraînements à moi, c'est le travail de proprioception pour les chiens donc tout ce qui est fitness et tout, les soins aux chiens, ...donc sinon en canicross même, une séance en général c'est une demi-heure parce qu'il y a d'abord la partie échauffement, puis y a son bloc de travail de 10/12 min puis la partie récupération. Et des séances il en fait en général à la maison 3 par semaine, parfois 4. Et là ici à la montagne on est monté à 5/6 par semaine mais c'était beaucoup plus court dans ce cas-là.

Etes-vous régulier(-ère) dans votre pratique ? Avez-vous un programme d'entraînement ?

Ouais, Rome a son programme d'entraînement, il a son nutritionniste. C'est un sportif de haut niveau. Oui il y a une régularité donc, on a nos plans d'entraînement qu'on respecte le plus possible.

Participez-vous à des compétitions ?

C'est pas pendant l'été en général même si certaines commencent fin août mais il fait encore fort chaud donc je préfère pas trop y aller. Sinon là ça a repris en septembre, il y en a jusqu'en décembre. Il n'y a pas vraiment de coupure, ça dépend de l'agenda proposé il y en a de septembre à tout début mai. Ça dépend des programmes, cette année il y en a $\frac{3}{4}$ qui sont tombées car ils n'ont pas les autorisations donc ça va faire un peu moins mais cette année-ci je crois que j'en ai fait 12 avec Rome et Sky j'ai dû en faire $\frac{3}{4}$ et ici on a encore 2 jours de course le weekend prochain donc on va dire 20 allez.

Comment définiriez-vous votre niveau ? (Débutant, loisir, confirmé, ...)

Confirmé.

Pratiquez-vous d'autres activités canines ? (Obéissance, Ring, Agility, ...)

Non, alors l'agility non, juste obéissance un peu personnellement. J'aimerais en faire plus mais avec le travail et tout. J'essaye de faire de mon mieux.

Pouvez-vous m'expliquer quel intérêt aviez-vous pour la course avant de découvrir le canicross ?

Nul, je ne faisais quasiment pas de course à pied avant de connaître le canicross. Je rêvais d'avoir un husky mais j'avais un peu peur de son caractère. J'ai eu

l'opportunité d'avoir Sky. Et là maintenant que je l'ai il va falloir la dépenser et j'ai appris que le canicross existait. J'ai fait les choses progressivement car j'ai attendu un an quand même. Puis j'ai commencé à courir aussi un peu de mon côté. J'ai fait du football à très bas niveau mais j'ai toujours eu l'instinct de compétition qui est là. Aux premiers entraînements du club, quand je me prenais 2min sur 2 km, je me suis dit que cela n'allait pas trop. On a donc commencé à s'entraîner et à monter petit à petit, à avoir un plan d'entraînement et au fur et à mesure on progresse, on voit que c'est chouette, on a envie de faire mieux. Donc au tout début, non je ne courais pas vraiment. Juste une ou deux fois semaine juste pour dire de me maintenir en forme par rapport au boulot.

Maintenant quand vous allez courir vous prenez systématiquement vos chiens avec ?

Non, moi je m'entraîne toujours sans, sur les 15h que j'ai parlé, moi j'ai 3 séances de courses qui me prennent une bonne heure, là c'est du travail spécifique sur piste, en montée, en descente, vraiment par rapport à ce qu'on peut retrouver, en intervalle, en endurance. Avec les chiens, je fais plus les séances en roue soit en bike soit en trottinette. Parce qu'en canicross on court quand même vite et donc ça casse un peu des fibres. Si je dois faire tous mes entraînements en spécifique en canicross, je ne vais pas tenir. Là, comme on approchait d'un gros objectif, j'ai rajouté à mes 3 séances une séance de canicross en plus et Rome avait 2 à 3 séances de trottinette ou vélo.

Comment avez-vous découvert le canicross ?

Je me demande si j'ai pas entendu un truc à la radio un jour, c'était une interview sur le sujet. Puis j'ai cherché et j'ai vu sur internet et sur FB canicross for fun du brabant wallon et voilà.

Et vous en avez entendu parler avant d'avoir votre chien ?

J'étais déjà membre, je suivais déjà la page FB avant d'avoir le chien.

Quand vous avez eu votre chien vous saviez déjà que vous alliez faire du canicross avec ou pas spécialement ?

Oui je devais déjà avoir ça en tête parce que j'étais déjà rentré en contact avec le club pour me renseigner sur les husky, j'avais eu quelques contacts et nom de personne qui en avaient donc oui, sans doute que j'avais déjà en tête de le faire. Il fallait juste voir après si cela plaisait au chien.

Qu'est-ce qui vous a amené à pratiquer du canicross dans vos activités ?

Le fait de me dire, j'ai un husky, c'est challengeant, on dit que les huskys sont fugueurs, destructeurs etc, qu'il doit être dépensé...Et puis je me rends compte, le husky il est parfois cool. Sky des fois préfère rester dans le canapé plutôt que de venir s'entraîner.

Tout d'abord, quels aspects sont différents entre le canicross et la course à pied sans chien ?

Tout, c'est un autre sport. C'est comme comparer le cyclisme sur route et le VTT. A plein de niveaux, déjà on est pas tout seul, le chien c'est l'élément principal, central. En fonction de son âge, je vois la différence quand je cours avec Sky, c'est un chien expérimenté, on se connaît par cœur. Rome me fait encore de temps en temps une surprise. Il faut être sans arrêt attentif sur le chien, sur son

comportement, on a pas le droit à l'erreur. On court beaucoup plus vite, il faut regarder sans cesse ses pieds pour ne pas tomber. L'effort est beaucoup plus intense, enfin, tout est différent.

Y a-t-il des différences au niveau de vos émotions, de votre perception de l'effort, de votre bien être lors du canicross par rapport à la course à pied sans chien ?

Oui oui, j'ai également des différences émotionnelles en fonction de si je cours avec un chien ou avec un autre. Le fait d'être tiré par le chien, ne me paraît pas plus simple en termes d'efforts. Ça dépend du profil également, si c'est en faux plat montant, c'est sûr que c'est plus simple avec le chien qui tire. Quand c'est en faux plat descendant, là il faut s'accrocher. Ça dépend fort du profil avec Rome. Avec Sky c'est différent car elle y va quand elle a envie, sur une course de 5/6 km, il va y avoir 2/3 km où elle va être dedans et 2/3 km où elle aura envie de faire une pause ou de se relâcher un peu. La perception de l'effort est propre à chaque chien. Quand je cours avec Rome, notre but c'est d'arriver le plus vite possible, c'est arriver à être à fond tout le temps mais en gérant la distance, ce n'est pas facile.

Quelles émotions, sensations ressentez-vous avant, pendant et après une séance de canicross ?

Avant, il y a toujours une petite appréhension quand même, mais surtout ces derniers temps parce que je visais quand même cette course-ci. En canicross comme je les dis tout à l'heure il faut regarder où on met son pied. Emilie elle est tombée il y a deux semaines donc ouais on est jamais à l'abri de et ouais il y avait une petite appréhension chaque fois ces dernières semaines c'était pas se blesser, pas se blesser donc il y a ce petit point-là. Pendant, c'est une sacrée sensation de vitesse, c'est juste dingue. Et après, il y a les endorphines qui ressortent un peu plus, le fait que tout soit bien passé, le moment de partage avec le chien et tout ça. Et à nouveau encore, je redirais, il y a une différence, là je parlais de Rome avec Sky, elle a son sacré caractère et donc quand je la vois et qu'elle est en mode course et que je la vois si heureuse, là je sens vraiment que c'est quelque chose de plus fort encore. Parce que là je vois qu'on partage vraiment des choses à deux et donc ça c'est important.

Pratiquez-vous le canicross pour votre plaisir et votre bien-être personnel, pour le plaisir et le bien-être de votre chien ou un mixte des deux ?

C'est devenu un mix des deux mais dans les faits les chiens pourraient, si je devais priver Rome du canicross, il ne serait pas le même chien, il serait triste, j'aime ça donc un mix des deux mais c'est indispensable, c'est plus indispensable à la vie de mes chiens qu'à la mienne.

Au début c'était plus dans le but de dépenser votre chien ?

Au tout début, c'est ça puis après on se prend en jeu de la compétition, on se prend en jeu de la progression. Mais quand je vois, quand Sky me fait comprendre qu'il ne veut pas s'entraîner, il ne va pas s'entraîner, c'est pas grave. Rome, quand je lui dis qu'aujourd'hui il ne doit pas s'entraîner, ça ne va pas.

Quelles sont vos motivations actuelles à pratiquer du canicross ?

C'est une bonne question, j'aime juste le fait d'être... J'aime juste ça en fait. C'est vrai que là on pourrait dire, tiens, il y a une grande course qui arrive, mais oui, j'ai des objectifs de performance, j'ai envie de bien faire les choses, mais la vie ne s'arrêtera pas à ce moment-là. Donc, moi, j'aime juste ça. Et parfois, c'est marrant, le fait de se lever tôt, quand il fait encore noir, même en été, de voir le soleil qui se lève, d'aller entraîner le chien, et de se dire, il est 7h du matin, la journée commence pour tout le monde, et pour nous, la moitié de la journée est déjà presque passée. On rentre pour aller au travail et tout le monde arrive à moitié endormi et nous, la moitié de la journée. Donc ouais, ces sensations-là sont...

Quels sont, selon vous, les avantages et les inconvénients d'une telle pratique ?

Non, pas d'alcool parce que j'ai arrêté l'alcool maintenant, par rapport à ça. Ouais, à titre personnel, c'est vrai que par rapport à ça Mon mode de vie est beaucoup plus sain aujourd'hui qu'il ne l'était avant. Donc là, on a fait gaffe à tout ce qui est alimentaire, je l'ai dit tout à l'heure pour le chien, mais pour nous aussi. C'est de rechercher tout pour savoir ce qu'il faut manger, on se renseigne sur plein de choses. Donc ouais, je pense que je gagne de l'espérance de vie grâce à la pratique sportive. Je crois que c'est pas que lié au canicross, c'est le monde du sport. Le principal avantage, j'ai envie de dire, c'est un super moment de partage avec le chien. Je disais, j'ai vraiment des images maintenant, quand je vois Sky heureuse comme ça, c'est ce qu'on recherche. Après, le reste du temps, on est dans le canapé, on fait des câlins, mais il reste le husky avec son côté très indépendant, où je ne sais pas si je lui fais plaisir ou si je l'emmerde d'aller le caresser. Donc ouais, c'est ce moment de partage. Les inconvénients, je dirais qu'avec la pratique que j'ai, comme je l'ai dit, ça me prend beaucoup de temps et c'est un peu des sacrifices aussi sur le côté où je vois un peu moins la famille, un peu moins mes filleuls, un peu moins de temps aussi pour mes amis et moins présent dans les moments festifs aussi.

La pratique du canicross a-t-elle eu un impact sur votre lien, votre relation avec votre chien ?

Oui, c'est sûr, à tout niveau. Je dirais même qu'avec Sky, à la base c'était mon seul chien, on était juste à deux. Très fusionnel, mais malgré tout, quand j'ai fait les premiers championnats du monde avec elle, il y a deux ans, j'ai ressenti directement après qu'il y avait un lien plus fort. Même l'émotion qu'on peut vivre sans s'en rendre compte, le chien la ressent et la rend. Je ne sais plus quelle était la question exactement. Oui, ça renforce le lien. Clairement, là, ça va renforcer le lien. Je vois bien Rome, on vit en famille et tout ça, mais dès que je fais un truc, que je suis parti, que je suis pas là, Emilie me dit que ça va pas. Et il veut sans arrêt être avec moi, je pense que ça s'est renforcé au fur et à mesure des séances, des entraînements, des courses, des moments de partage, parce qu'il ressent aussi l'émotion qu'on a à la fin de l'effort, ou même la première fois où j'ai fait de la trottinette avec lui, c'était juste exceptionnel ce qu'il avait fait. Et donc, je ne peux qu'être hyper heureux à ce moment-là. Donc, je le prends dans mes bras et il ressent l'émotion. Et donc, forcément, le lien se renforce suite à cela.

Qu'est-ce que le canicross vous a apporté et vous apporte ?

Oui, c'est sûr. À tout niveau. Moi, c'est, comme je l'ai dit déjà, bien-être dans la vie de tous les jours. Je ne ferais pas tout ça si ça ne m'apportait pas du plaisir. Donc, oui, c'est vraiment l'aspect émotionnel, l'aspect plaisir. Et après, je ne cache pas aussi qu'il y a un aspect personnel aussi où je suis content de voir la progression. C'est ça que j'avais un peu arrêté le football à l'époque aussi, c'est parce qu'à un certain âge, je ne progresse plus. Et là-dedans, c'est chouette. En plus, c'est un sport qui est à ses débuts, en fait. Donc, c'est intéressant. Il n'y a pas de livres, il n'y a pas de brochures, il n'y a pas de documentation. Donc, c'est sans arrêt à fonction par essai-erreur et essayer de trouver des nouvelles choses.

Selon vous, est-ce que le canicross est accessible à tous ? (Aussi bien pour les personnes que pour les chiens)

Ouais, grosso modo, oui. Après, Emilie, elle est professionnelle dans le milieu canin, donc elle donnera les races de chiens qui sont moins... c'est moins favorable c'est plutôt proscrit j'ai envie de dire. Après l'idée ça reste du partage avec son chien donc n'importe qui qui a envie de partager avec son chien voilà, c'est bien en plus ça permet à tout le monde de bien se dépenser donc tant que c'est fait dans le respect des deux j'ai envie de dire oui, c'est accessible à tout le monde avec du bon matériel c'est important parce qu'il y en a qui je reviens tout à l'heure le fait de courir en ville et tout et autres, ça peut se faire mais toujours avec du bon matériel quand même parce qu'on voit des mauvais harnais qui peuvent blesser les chiens, ils n'en ont pas connaissance donc on peut pas leur en vouloir mais c'est là où s'il devait y avoir un travail de promotion qui devrait être fait, c'est plus au niveau du matériel.

Dans le futur, qu'est-ce que le canicross continuerait à vous apporter ?

L'avenir le dira, je sais pas j'avoue que ça fait 15 mois que je me concentre sur la course de la semaine prochaine. Je commence à me dire que la vie va continuer après. Donc non, ça restera des découvertes. Là, en plus cet hiver, grâce à ça, on a découvert le ski avec les chiens. Je partais à la montagne avec eux faire ce qu'on appelle du ski-juring. C'est comme du canicross, mais c'est du ski de fond. Ça va nous amener en Alaska, parce qu'on part en janvier en Alaska aussi par rapport à cela, plein de découvertes, de surprises. Comme je disais, même avec Sky, je dis que c'est un chien expérimenté, mais il me fait parfois des courses, enfin je ne sais pas au départ, je ne sais quand je pars, je ne sais pas quand je vais terminer, Avec Rome je sais plus ou moins. Donc ouais, le canicross, c'est que des surprises, on ne sait pas.

Quelles indications et recommandations donneriez-vous à une personne qui voudrait se lancer dans la pratique du canicross ?

Le matériel, qu'on soit renseigné sur le bon matériel. Il y a beaucoup de choses, du coup. Faire progressivement, le faire dans le respect de l'animal, mais surtout le bon matériel. Parce qu'il y a trop de gens en cours avec de mauvaises choses.

Qu'est-ce que vous changeriez dans votre pratique du canicross au regard du passé ?

Toutes. Je les ai toutes faites, les erreurs. J'ai démarré seul dans le bois avec Sky en allant faire 2 km alors qu'il n'y avait personne qui n'avait jamais fait ça et que

je n'avais jamais vu ça. C'était complètement aberrant. Mais après, Anthony Lemoyne dont je parlais tout à l'heure, qui est mon entraîneur en fait, qui est le multiple champion du monde, la première fois où il est parti, il m'a dit je suis parti faire 10 km avec mon husky en pleine chaleur. Donc voilà, c'est pas... Ouais peut-être le conseil que je donnerais aussi aux autres, c'est outre le matériel, c'est renseignez-vous pour ne pas faire toutes les erreurs à ne pas commettre. D'un côté j'ai envie de ne rien changer parce que ce sont les erreurs qui font que j'ai appris tellement de choses mais avec tout ce que je sais aujourd'hui je changerai presque tout.

Quels sont vos projets futurs vis-à-vis du canicross (Compétitions, formations, challenges, ...) ?

On va continuer les compétitions, niveau compétition, j'ai en tête une course de quelques jours dans le Jura au printemps prochain. Je me dis que ça peut être sympa. On verra aussi, le calendrier de la fédération n'est pas connu. Il faudra voir quand est-ce qu'ils placent les championnats de Belgique. J'ai gagné cette année-ci, donc j'ai envie de bien refaire les choses l'an prochain. Enfin, dans ma catégorie. Ça va rester de faire de la compétition, mais un peu diversifiée. C'est vrai que cette année-ci, je me suis vraiment concentré sur l'évolution de Rome, comme c'était un jeune chien. J'ai eu un printemps compliqué en étant limite blessure. Je n'aime pas dire que j'ai délaissé Sky, parce qu'Emilie a couru avec elle, mais j'ai partagé moins de moments avec elle. Et donc, l'envie, c'est aussi, maintenant que cette grande échéance sera derrière, de temps en temps, même le faire en off, de prendre Sky, qui sera très contente d'aller faire des tours plus longs d'aller faire 15 à 20 km en Ardenne en trail et passer une demi-journée là-dessus. Un rêve que j'ai dans un coin de la tête mais je pense que c'est logistiquement compliqué de réaliser c'est faire le tour du mont blanc avec elle mais logistiquement ça me paraît trop compliqué je peux encore réfléchir à la question.

Et la compétition que vous allez faire maintenant ?

C'est les championnats du monde de canicross. C'est la fédération ICF. C'est dans les Alpes. C'est à Bardonecchia. Si vous cherchez sur Facebook, vous trouverez à mon avis les infos. Si vous tapez ICF World Championship Bardo, il y aura les quelques infos. Ça reste un sport très amateur. Il n'y a pas grand grand-chose. Mais donc, voilà.

Et il y a déjà du monde comme ça qui pratique le canicross et qui fait des compétitions ?

Qui pratique le canicross, je pense qu'il y a beaucoup de gens qui pratiquent de leur côté, mais parfois justement pas avec le bon matériel. Je crois que dans les clubs, il y a quand même beaucoup de gens. Je sais qu'il y a un club à Bruxelles, ils sont plus de 100. Je crois que nous, à Brabant wallon, on est entre 40 et 50. Par exemple, on est entre 40 et 50 dans notre club. Et je crois qu'on est en général, j'ai parfois été seul sur les compétitions, mais on est en général 7-8 max. Ouais, max. Ouais, alors on va dire en moyenne 7-8 max. Donc, les compétes, il y a, j'ai envie de dire, plus ou moins 250 personnes qui sont là. Mais il y a différentes épreuves. Donc, il y a d'abord en trottinette, puis après, il y a en bike, puis il y a le canicross

court, le canicross long. Donc, il y en a certains qui prennent 2-3 départs. Donc, c'est peut-être parfois, on entend 600 départs. Mais ouais, 600 en départ, mais pas au total. Après, au niveau, dans les autres pays, je sais qu'en France, ils en ont vraiment beaucoup, c'est un sport très développé. Je crois qu'ils ont plus de 2000 licenciés, quand même, par rapport à nos 200 chez nous, c'est quand même pas mal. Et après, championnat du monde, je crois qu'il y a différentes disciplines, on doit être 500, 600. Ils ont mis 600, mais ils exagèrent toujours un peu. Donc, 550. **Et le cani triathlon, ça, j'ai vu aussi. J'ai l'impression que j'en vois de plus en plus. Ça ne vous tente pas, ça ?**

Ouais, ça serait marrant ouais. En plus, on a un petit étang à la maison donc Rome nage assez bien. Il fait bien du vélo, il court bien, c'est un chien parfait. Donc ouais, un jour ça va être bon. Je pense qu'un jour je m'alignerai sur une complète cani triathlon. Non, c'est bien. On a tout balayé je pense. Ouais, c'est cool.

Souhaitez-vous ajouter quelque chose au sujet de votre expérience du canicross ?

Non, c'est bien. On a tout balayé je pense. Ouais, c'est cool. Je dirais juste qu'en plus le canicross fait voyager donc moi j'ai découvert ici c'est ma cinquième semaine de l'année ici à Bessin en France c'est un petit village donc on n'y aurait jamais mis les pieds sans ça, c'est beaucoup de charme donc on voyage c'est bien.

ANNEXE 18 : ENTRETIEN 14 (E14)

Quelle est votre activité professionnelle actuelle ?

Juriste.

Depuis combien de temps (années/mois) pratiquez-vous le canicross ?

7 ans.

Avec quel(s) chien(s) pratiquez-vous le canicross ? (Âge(s), nom(s), race(s), ...)

Oui, donc j'ai commencé avec un bull terrier. Il était né en 2016, enfin il est mort depuis, mais on a commencé à ses un an, il s'appelait Thor. À l'heure actuelle, je cours avec un Braque Allemand qui a maintenant un peu plus de deux ans et qui s'appelle Valis.

C'est votre propre chien ?

C'est mon chien, mon binôme à moi.

Est-ce que vous avez d'autres chiens dans la famille ?

On a aussi son frère, qui s'appelle Vidar, qui est aussi un Braque Allemand. Et ça, c'est le binôme de mon compagnon, mais lui, il fait du VTT. Et alors, on a un troisième chien qui est Wendy. C'est un dalmatien et elle, elle a 13 ans et c'était le premier binôme de mon compagnon en canicross.

Avez-vous suivi une formation particulière en canicross ?

Non, auto-formée. Ça n'existe pas les formations spéciales canicross.

Faites-vous partie d'un club ?

J'ai créé le club Canicross for fun, je suis l'initiatrice. Je l'ai créé en 2017 parce qu'en fait il n'y avait pas de club dans la région. Il existait du côté, à l'époque il y avait du côté de Sombreffe, c'était le plus proche ou alors il fallait aller à Liège.

D'ailleurs ces deux clubs n'existent plus. Je me suis dit, quitte à faire du sport, autant le faire à plusieurs. À l'époque, j'ai lancé ça avec un centre d'éducation canine le domaine de Ghana à Wallin et alors petit à petit ça a grandi et donc depuis deux ans je crois, on est passé en ASBL.

Et donc ici est-ce que vous faites des sorties uniquement avec le club ou seul ?

Non, j'ai mes sorties, j'ai des sorties du club que j'encadre. Je ne cours pas toujours pendant les entraînements. Et alors, j'ai mes entraînements à moi, en parallèle.

Les entraînements avec le club, vous en faites combien par mois, on va dire ?

C'est une à deux fois par semaine.

Et donc ça, tout le monde peut venir ?

Oui, après il y a d'abord une séance d'introduction où là, j'explique les bases, il y a quelques préalables parce qu'il y a le matériel du chien aussi, c'est pas comme si on décide de commencer à faire du jogging. Mais voilà, ça c'est le petit préalable et puis après c'est ouvert à tous.

Pratiquez-vous le canicross seul ou en groupe ?

Ça dépend, mais je cours souvent avec d'autres personnes et d'autres chiens. En groupe quoi.

Où pratiquez-vous le canicross ? (Forêt, route, ville, sentier, ...)

Forêt, sentier, au minimum le macadam, pour les pattes et les articulations des chiens.

En moyenne lors d'une sortie, combien faites-vous de kilomètres ?

On tourne en fonction du niveau, mais moi je suis plus ou moins entre 3 et 6.

Et après les compétitions, je ne sais pas si vous faites des compétitions ?

Alors ça dépend, c'est compliqué le canicross, je fais les courts donc c'est-à-dire que là, le dernier, c'était 3,5 km. Maintenant, moi, je préfère le trail. Et par exemple, ce week-end, je fais 4 courses, donc entre demain et dimanche soir. Et sur mon week-end, j'aurai plus ou moins 25 kilomètres cumulés. Et alors, en décembre, je fais un trail de 20 kilomètres. Donc voilà, c'est assez varié. Mais ça dépend. Moi, je suis plus axée trail, donc je préfère des sorties un peu plus longues. Mais actuellement, il n'y en a pas beaucoup sur le marché, on va dire. Donc c'est du court en compétition 3,5. Je ne fais pas les 8.

En moyenne combien de sorties faites-vous sur une semaine/un mois ?

Avec chien, 1 à 2 par semaine en mode canicross et sans chien au moins 2 par semaine.

Etes-vous régulier(-ère) dans votre pratique ? Avez-vous un programme d'entraînement ?

Je m'auto-coache. C'est moi la coach des autres. Donc, j'ai un pseudo-programme.

Participez-vous à des compétitions ?

Oui plus en trail. Mon premier objectif, c'est celui de demain. Mais clairement, je n'ai pas la prépa pour. Mon prochain objectif, c'est un 19 mi-décembre.

Ici, du week-end, c'est où ? C'est quelle compétition ?

Charleroi, Loverval, ça s'appelle le Carolodog Trophy.

Comment définiriez-vous votre niveau ? (Débutant, loisir, confirmé, ...)

Mon niveau, c'est confirmé. Maintenant en compétition je suis confirmé vers le bas. Mais on va dire dans la pratique technique confirmé.

Pratiquez-vous d'autres activités canines ? (Obéissance, Ring, Agility, ...)

Non ils obéissent, un peu d'obéissance mais la base de mon côté, sans compétition.

Pouvez-vous m'expliquer quel intérêt aviez-vous pour la course avant de découvrir le canicross ?

Plus beaucoup, j'étais plus régulière non.

Mais il y a une période du coup vous couriez ?

Oui, quand j'étais aux études je courais énormément et puis quand on commence la vie active ça change et là ça m'a remis dedans.

Comment avez-vous découvert le canicross ?

Je cherchais une activité à partager avec mon chien, donc le bull terrier. Et comme c'était un chien qui sont réputés agressifs, genre par exemple les clubs d'agility ne l'acceptaient pas. Et donc je me suis dit, bah tiens, autant lier l'utile à l'agréable. J'ai commencé à chercher et j'ai trouvé cette activité. Et tout a débuté avec un stage. On a participé à un stage en 2017 tout tout tout début 2017 ou fin 2016.

Déjà avant d'avoir le chien vous saviez que vous alliez faire du canicross c'est une fois avoir un chien vous êtes dit ah bah vu le comportement et tout ?

Non une fois que je l'ai eu.

Qu'est-ce qui vous a amené à pratiquer du canicross dans vos activités ?

Mon chien, voilà, c'est de pouvoir partager un moment avec lui.

Tout d'abord, quels aspects sont différents entre le canicross et la course à pied sans chien ?

Déjà, l'effort... L'effort n'est pas du tout le même. Et en fait, limite en course à pied, on a vite tendance à mettre de la musique ou quoi que ce soit. Et là, comme on n'est pas tout seul, on est plus à l'écoute de la nature. C'est vraiment, on est dans une bulle entre guillemets à deux.

Y a-t-il des différences au niveau de vos émotions, de votre perception de l'effort, de votre bien être lors du canicross par rapport à la course à pied sans chien ?

En fait, je suis de nature très stressée, on va dire. Et en général, je suis plus anxieuse, par exemple, avec une compétition, parce que je ne suis pas le seul élément à gérer. Il y a la partie chien, et donc ça reste des animaux. Moi, je sais gérer mon chien, mais on ne sait jamais les autres. Et donc, au début, j'ai toujours cette petite, entre guillemets, boule au ventre avant d'aller. Même si je sais que mes chiens sont vraiment top, on ne sait jamais. En canicross, je suis très stressée, mais un peu moins qu'en vélo, déjà. Maintenant, pour le reste, je suis au niveau perception de l'effort. C'est biaisé. On a l'impression que c'est plus facile, mais c'est plus dur. Mais le fait que le chien soit devant, on se rend moins compte de l'effort qu'on fournit, je trouve. On est tiré vers l'avant, en fait. C'est le cas de le dire. On laisse un peu moins place à la souffrance que quand je serais toute seule, je ralentirais plus vite, on va dire.

Est-ce que vous faites du vélo ou de la trottinette avec votre chien ou vous ne faites que course ?

Non, je les entraîne aussi à vélo. Je n'ai pas encore de trottinette, c'est sur ma liste du Père Noël. Mais ils sont entraînés à vélo aussi.

Quelles émotions, sensations ressentez-vous avant, pendant et après une séance de canicross ?

Avant c'est un peu l'impatience, pendant c'est zen, cool et après on est bien quoi, on est fiers de ce qu'on a fait. Surtout quand ça s'est bien passé.

Pratiquez-vous le canicross pour votre plaisir et votre bien-être personnel, pour le plaisir et le bien-être de votre chien ou un mixte des deux ?

C'est un mix des deux.

Dès le départ, dès que vous avez commencé, c'était un mix des deux ou au début c'était peut-être plus pour votre chien ?

Non, c'était vraiment pour les deux parce que je savais que lui, ça lui apporterait une chouette activité et moi ça me permettrait de me remettre en mouvement.

Quelles sont vos motivations actuelles à pratiquer du canicross ?

Pareil, toujours bouger, passer un bon moment avec mon chien et rester en mouvement.

Quels sont, selon vous les avantages et les inconvénients d'une telle pratique ?

Alors, les avantages, on est obligé d'aller dehors, parce qu'en course à pied on peut se dire allez je vais aller courir sur le tapis, là c'est mort, on est obligé de sortir. Et ça fait du bien, au final. Les inconvénients, pour moi, ça rajoute une contrainte à la vie. Au quotidien, on a un chien. Maintenant, ça fait partie du deal. Et de manière générale, au niveau du corps, ça peut être super traumatisant si ce n'est pas bien fait. Donc, au niveau des articulations, il n'y a rien à faire la survitesse les chocs si on n'est pas bien préparé et si on ne gère pas bien c'est pas ouf quoi, pour le corps

La pratique du canicross a-t-elle eu un impact sur votre lien, votre relation avec votre chien ?

Oui ça le renforce.

Qu'est-ce que le canicross vous a apporté et vous apporte ?

Un bikini body non, ça m'apporte une bonne condition physique. Déjà, l'avoir eu, la garder. Et une motivation à toujours essayer d'aller plus vite parce qu'on est le frein de notre chien. Et donc, au plus on veut continuer à avancer, au plus on est obligé de s'entraîner.

Selon vous, est-ce que le canicross est accessible à tous ? (Aussi bien pour les personnes que pour les chiens)

Les personnes, oui. Les chiens, il y a juste les brachycéphales donc ceux qui ont le nez écrasé où c'est pas conseillé au niveau de la respiration mais pour le reste oui, il y a aucune restriction.

Mais est-ce qu'il faut que le chien tire un minimum ou pas ?

A priori oui, mais c'est un apprentissage en fait donc normalement le chien est censé être en traction mais voilà c'est des choses qui s'apprennent comme on leur apprend à ne pas tirer là, on leur apprend à tirer.

Dans le futur, qu'est-ce que le canicross continuerait à vous apporter ?

Des médailles, j'espère. Non, mais toujours du dépassement de soi et du plaisir, parce qu'il n'y a rien à faire sur les trails et de manière générale, les parcours

canicross, étant donné que c'est presque toujours 100% off-road, on a souvent des chouettes parcours, on en prend plein les yeux, en même temps qu'on en prend plein les jambes mais voilà, c'est un bon moment, c'est des bons moments.

Quelles indications et recommandations donneriez-vous à une personne qui voudrait se lancer dans la pratique du canicross ?

Se diriger vers un club ou quelqu'un qui peut l'aider.

Le vôtre.

Entre autres après il n'y a pas que le bien mais c'est vrai que pour avoir les bons conseils pour débiter ne fût-ce que pour ne pas faire les erreurs du débutant c'est pas plus mal.

Et vous, est-ce que vous avez fait des erreurs, on va dire, débutant avec votre premier chien ? Est-ce que vous en avez en tête ?

Oui, la mauvaise gestion des départs. J'avais un chien qui montait très vite en excitation et donc je n'ai pas travaillé ça dès le début. Et en fait, j'avais un chien qui, dès qu'on lui mettait le harnais, hurlait à la mort pour démarrer. Donc le problème, c'est qu'à l'entraînement, entre le moment où on sort des voitures et le moment où on prend le départ, parfois il fallait marcher dix minutes à un quart d'heure donc il gueulait pendant un quart d'heure. Et pareil en compétition, le temps d'attendre son moment de départ. Parfois il y a des sortes de files d'attente en attendant son numéro et là, quand on a un chien surexcité, il est cramé au départ.

Qu'est-ce que vous changeriez dans votre pratique du canicross au regard du passé ? Est-ce qu'il y a des erreurs que vous aviez faites ?

Oui, oui, oui. J'ai corrigé ça, mais sinon, mon renfort à moi, mon renforcement musculaire, ça, c'est une erreur qu'il faut vraiment que je continue à corriger. L'entraînement perso, voilà, ça c'est hyper important. Pas courir qu'avec son chien.

Quels sont vos projets futurs vis-à-vis du canicross (Compétitions, formations, challenges, ...) ?

Nous, on organise une compétition début janvier, déjà. Et pour le reste, moi, je continue à me former régulièrement. Ici, à mon avis, l'année prochaine, ce sera plus pour tout ce qui est fitness canin, pour le renfort du chien vu que je me suis formée pour tout ce qui est coaching humain et éducation canine ça s'est déjà fait aussi.

Donc en fait il n'y a pas vraiment de formation pour le canicross mais il y a plein de choses autour.

En fait voilà, ici l'idée moi je me suis formée j'ai fait une formation de coach sportif général et ensuite j'ai fait une formation qui était vraiment axée course à pied. Et en fait, à cette formation qui était à public assez réduit, on était quoi ? On était une quinzaine. On a énormément parlé au-delà de la théorie, beaucoup de pratiques. Et en fait, ça a permis d'échanger pas mal par rapport à toutes les contraintes et les nuances à apporter entre un coureur à pied classique et quelqu'un qui pratique du canicross. classique. Et alors, vu qu'il y a l'aspect chien, je me suis formée en tout ce qui était éducation, rééducation canine. Et là, je suis en cours de formation pour de la proprioception pour le chien. Voilà. Donc,

en fait, on fait un mix des deux et on fait avec son expérience personnelle et voilà.
Souhaitez-vous ajouter quelque chose au sujet de votre expérience du canicross ?

Non, je pense que c'est travailler là-dessus au niveau plus scientifique, c'est super parce que je pense que c'est fort pris à la légère, je trouve, par rapport à certaines choses. Par exemple, moi je trouve notamment que bon, les adultes ils font ce qu'ils font, ils font ce qu'ils veulent, mais surtout les aspects plus les enfants. Donc voilà, je pense que ce serait vraiment pas mal qu'il y ait au niveau de l'éducation physique, des études, même l'impact que peut avoir la survitesse sur le corps. Mais voilà, c'est des petites choses. Au niveau vétérinaire, il commence à y avoir des études sur les chiens de sport. Voir un petit peu comment ils gèrent leur effort, la récup, etc. Et ce serait pas mal au niveau humain. Parce qu'après, les athlètes qui font du canicross, à haut niveau, c'est des machines. On ne va pas se mentir, c'est autre chose.

Vous m'avez dit qu'il n'y avait pas de contre-indications au niveau des personnes, mais est-ce que pour vous, il y a un âge pour un enfant ? À quel âge commencer ça ? Vu que justement, c'est un peu traumatisant pour le corps.

En fait, pour moi, il n'y a pas d'âge pour commencer. La nuance à porter, c'est le chien qu'on met devant l'enfant et donc ici pour l'instant il n'y a aucune réglementation on va dire, donc parfois on a des enfants de 8 ans qui se font tracter par des bergers malinois, des braque allemand et en fait il n'y a rien à faire les enfants sont plus souples, ont une foulée beaucoup plus aérienne et plus légère qu'un adulte mais l'impact au niveau des articulations est quand, on le saura dans 20 ans, mais je pense bien trop traumatisant.

Il y a des jeunes qui viennent à votre club ou c'est que des adultes ?

Pour l'instant, les plus jeunes, c'est des ados. Le plus jeune, il a 14 ans. Le chien qui est devant lui est très bien adapté à son gabarit et à son type de course. Ici, on a des plus jeunes enfants. Par exemple, il y a ma fille qui vient d'avoir 3 ans. Quand elle veut courir, on lui met un chien, on met un tout petit chien qui ne tire quasi pas. Comme ça, elle s'amuse, elle court derrière et elle n'est pas entraînée vers l'avant. Je ne mettrais pas mes Braques devant elle tout de suite.

Si maintenant, il y a un enfant qui vient à votre club avec, comme on dit, un malinois ou quoi, là, vous lui direz non ?

Oui, ou alors je demanderais dans un premier temps, soit il y a toujours moyen de trouver un petit chien si quelqu'un a envie de le prêter, on va dire, le temps de faire le cours. Mais ça n'aura pas de plus-value en fait. Et en plus, au-delà d'être traumatisant pour l'enfant, c'est potentiellement dangereux parce que gérer un chien à cet âge-là... Donc, les mineurs... Chez nous, les mineurs doivent être d'office attachés au chien avec un adulte. Je ne laisse pas d'enfants mineurs gérer un chien tout seul. Donc, il y a deux lignes de trait qui sont attachées au chien et il y a toujours un adulte pour gérer au cas où. Donc, voilà. Et potentiellement, freiner si besoin. Mais souvent, les parents, ils ne freinent pas, ils accélèrent et comme ça... La performance avant.

Et vous, vous courez toujours avec votre chien ou ça vous arrive de courir

avec des chiens d'autres personnes ?

Non, je cours toujours avec mes chiens. C'est ma devise. Tant que mes chiens sont opérationnels, voilà, j'ai pas forcément cette demande, ni ce besoin d'aller courir. Ça se fait, pas mal. Notamment sur les compétitions parce qu'il faut savoir, enfin je suppose que ça on vous l'a peut-être déjà dit, mais les compétitions sont pas forcément proches et donc il y a des personnes qui ont beaucoup de chiens qui ont il y a des gens qui ont une dizaine de chiens et donc ils vont en compète et ils les filent et comme ça les personnes font le déplacement au lieu de faire une seule course avec leurs chiens bah ils en font deux ou trois en fonction des disciplines qu'ils vont faire avec les chiens des autres. Moi personnellement j'y vois moins d'intérêt c'est vraiment quelque chose que je partage avec mon chien voilà.

Résumé

Ce mémoire explore la pratique du canicross chez les adultes belges à travers une approche qualitative. Cette étude vise à comprendre à travers 14 entretiens semi-directifs les déterminants motivationnels, les bénéfices perçus et les contraintes rencontrées par les pratiquants. Il reprend également les indications et recommandations formulées par les participants. Les motivations des pratiquants ainsi que les bénéfices perçus apparaissent multiples et profonds, le plaisir de courir avec son chien, la recherche du bien être personnel et canin, la complicité et l'épanouissement du binôme ou encore la formation de lien sociaux entre les pratiquants. L'étude met également en évidence plusieurs contraintes spécifiques, telles que la gestion du chien en course ainsi que les contraintes à la fois physiques, logistiques et climatiques. Ces obstacles, bien que surmontables, nécessitent une anticipation et un accompagnement approprié pour garantir une pratique sûre et plaisante. La pratique requiert également une bonne préparation, un matériel adapté, un suivi médical et une prise en compte des besoins spécifiques du chien. Ce travail met en évidence l'intérêt croissant pour une activité physique partagée avec l'animal, combinant santé, plaisir et relation affective. Pour beaucoup, le canicross permet de redonner du sens à la pratique sportive, en instaurant une dynamique de complicité et de plaisir mutuel entre l'humain et l'animal.